

## DILLUNS

2

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK*

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE GALL DINDI*

16

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PATATA PANADERA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE GALL DINDI*

23

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE PATATES  
BROTS I PASTANAGA  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK*

30

**FESTIU**

## DIMARTS

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE FORMATGE*

10

MINISTRA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE FORMATGE*

17

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
REMNAT D'OU AMB PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK*

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE FORMATGE*

31

**FESTIU**

## DIMECRES

4

CREMA DE CARBASSA  
FRICANDÓ DE PORC  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

*B: PA AMB PLÀTAN*

11

LLENTIES ESTOFADES  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

*B: PA AMB PLÀTAN*

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

*B: PA AMB PLÀTAN*

25

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

*B: PA AMB PLÀTAN*

## DIJOUS

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA DE REMOLATXA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

*B: ENTREPÀ DE GALL DINDI*

12

CREMA DE PORROS NATURAL  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

*B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK*

19

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE VEDELLA  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

*B: ENTREPÀ DE GALL DINDI*

26

CREMA DE PASTANAGA  
SALSITXES AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

## DIVENDRES

6

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE  
CIGRONS AMB ESPINACS  
FRUITA

*B: PA I XOCOLATA*

13

SOPA D'AU AMB PASTA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE PERNIL*

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE FORMATGE*

27

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
FRUITA

*B: ENTREPÀ DE PERNIL*



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS



Grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: **MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.**



### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja

Pera  
Plàtan  
Raim



### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Rèpolo  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



## SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**