

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE CARBASSÓ
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

3

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

4

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE PORC
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

5

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

6

MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGE
CIGRONS AMB ESPINACS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MINISTRA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

13

SOPA D'AU AMB PASTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
FRUITA

16

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SEITONS A L'ANDALUSA
PATATA PANADERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

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

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA
PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

20

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

23

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL
BROTS I PASTANAGA
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
POLLASTRE A LA MOSTASSA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

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

26

CREMA DE PASTANAGA
SALSITXES AL FORN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

27

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.



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
Repollo
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.