

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
BOTIFARRA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS DE TOMÀQUET
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

16

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FRICANDÓ DE PORC
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

17

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS DE FORMATGE
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
REMENAT D'OU AMB PATATES
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
SEITONS A L'ANDALUSA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

22

MINISTRA DE VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES

POLLASTRE A LA CATALANA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

24

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLENTIES ESTOFADES
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
BACALLÀ A LA LLAUNA
FRUITA

28

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

29

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES
PASTÍS PARMENTIER
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

□



NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

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.