

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

8

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

9

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

10

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

13

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

14

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

15

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

16

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

17

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

20

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

21

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

22

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

23

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

24

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

27

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

28

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

29

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

30

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

□



# 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.**