



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA
PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BROS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE
VERDURA
ROMESCADA DE CIGRONS AMB
QUINOA
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa de
SOJA
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I
PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB
VERDURES
ROTLE DE VERDURES
COUS COUS AMB VERDURA
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA

28

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE CARBASSÓ
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB Salsa de TOMÀQUET
FRUITA

FISH
REVOLUTION

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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


Scolarest

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
Raïm



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.