

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE  
ROMANÍ  
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA  
ENCIAM  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA  
VEGETAL I LEGUMBRETA  
IOGURT

16

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE A LA TARONJA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I  
CEBA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL  
SEU SUC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I  
LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

27

MACARRONS (INTEGRAL)  
NAPOLITANA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
IOGURT

28

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

□



# 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.**