

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PÈSOLS A LA CATALANA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

8

FESTIU

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
A JARDINERA

FRUITA DE TEMPORADA

9

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I
JULIVERT

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

SALMÓ A LA TARONJA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i
blat de moro)

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I
PASTANAGA

IOGURT

10

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

IOGURT

17

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

IOGURT

4

FIDEUÀ AMB RAP

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

11

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)

TALLARINES PAD THAI

PORC A L'ESTIL DE SIAM

FRUITA DE TEMPORADA

18

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I
PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

5

FESTIU

12

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE
PA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

DINAR DE NADAL

SOPA DE GALETS

POLLASTRE DE NADAL

TORRÓ



FISH
REVOLUTION



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.



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
Xirimoià
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
Rapollo
Tomàquet
Pastanaga

Verdures i Hortalisses
vitamines i fibra



**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.