

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1 719 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

2

3

ESCUDELLA AMB CIGRONS
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

FESTIVO

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

588 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13
CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALS
PATATES A DAUS
FRUITA

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5
PASTA (INTEGRAL) AMB SALS
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

640 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 26 G.: 6
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
IOGURT

16

875 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 8
ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

700 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7
LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

724 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 7
AMANIDA DE PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

637 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 12
CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

22

794 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 G.: 9
ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES AMB TRUITA I
PERNIL DOLÇ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
IOGURT

23

613 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 9
JORNADA DEL LLIBRE
SOPA DE LLETRES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA IL·LUSTRADA
FRUITA

24

707 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 35 G.: 8
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES A DAUS
FRUITA

27

773 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 7
ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

28

803 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 13
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

29

599 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 23 G.: 4
STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA

30

599 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 4
LLENTIES AMB CARBASSA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



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.