

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALSA DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
OLLA DE MONGETES AMB PORC
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i patata)
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

FESTIU

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALS AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS,
VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE SALUT



grow FOOD BANKS



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.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

2

WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
CHICKEN WITH ORANGE
LETTUCE AND ONION
FRUIT

3

HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LETTUCE AND MUNGS
YOGHURT

4

PUMPKIN AND CARROTS CREAM
BAKED PORK LOIN
SLICED POTATOES
FRUIT

5

VEGETABLE SOUP WITH PASTA
CHICKPEAS WITH SAMFAINA AND BOILED EGG
FRUIT

6

RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
BATTERED FISH FILLET
BEETROOT SALAD
FRUIT

9

LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

10

PASTA WITH VEGETABLES
HAKE IN SAUCE
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

11

RICE WITH TOMATO AND ONION
POT OF BEANS WITH PORK
FRUIT

12

LIVRAMENTO MARKET (PORTUGAL)
CORN CREAM (Corn, onion and potato)
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE
DICED POTATOES
YOGHURT

13

FESTIU

16

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ROAST CHICKEN WITH THYME
LETTUCE AND ONION
FRUIT

17

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
EGGS WITH AURORA SAUCE
BAKED COURGETTE
FRUIT

18

VEGETABLE CREAM
BAKED PORK SAUSAGE
LETTUCE AND MUNGS
FRUIT

19

TRINXAT OF CABBAGE WITH POTATO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY
FRUIT

20

FISH REVOLUTION DAY
PAELLA WITH VEGETABLES
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE
LETTUCE, ONION AND CARROT
YOGHURT

23

CAJUN STYLE BROCCOLI
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
WHOLE MEAL RICE
FRUIT

24

SPAGHETTI AU GRATIN
BAKED SALT COD
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGHURT

25

STEWED LENTILS WITH POTATO
COURGETTE OMELETTE
TOMATO
FRUIT

26

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
BAKED CHICKEN WITH ONION AND PEPPER
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

27

CREAM OF LEEK SOUP
ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE
FRUIT

30

FESTIU

31

FESTIU



Scolarest

Eat. Learn. Live.

EAT. Meals made with healthy, tasty and varied ingredients so our diners enjoy their lunch hour.

LEARN. Healthy living values and habits that allow them to make responsible decisions that will accompany them throughout their whole lives.

LIVE. One-of-kind moments together, playing and sharing in a setting that respects both people and the environment.



Follow us on social media to learn more about our projects:

www.scolarest.es



Season

AUTUMN - WINTER

Choose seasonal products for your meals: THEY'RE FRESHER, TASTIER AND BETTER FOR THE PLANET.



Avocado
Persimmon
Custard apple
Raspberry

FRUITS

Kiwi
Lemon
Mandarin orange
Mango



Apple
Orange
Pear
Banana
Grape



VEGETABLES

Chard
Garlic
Artichoke
Aubergine
Broccoli
Courgette
Pumpkin
Red cabbage

Cauliflower
Belgian endive
Curled endive
Spinach
Beans
Green beans
Lettuce

Cucumber
Pepper
Leek
Radish
Beetroot
Cabbage
Tomato
Carrot

PREPARING HEALTHY DINNERS

Using **HARVARD'S HEALTHY EATING PLATE**

as a guide is a simple way to plan a healthy dinner. With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



IF WE HAVE EATEN... THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Egg	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

REMEMBER: always include vegetables and green vegetables at every meal.

* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.

COOK WITH AROMATIC HERBS AND SPICES TO SEASON DINNERS AND REDUCE SALT CONSUMPTION


Scolarest

NOTES: