

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
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 MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE
CARBASSA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUISATS AMB
MAGRE
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS A LA TURCA AMB CIGRONS
POLLASTRE TURC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

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

22

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I
PATATES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

FESTIU

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
CREMA D'ALFÀBREGA
BACALLÀ A LA RIOJANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb
daus de porc)
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
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.



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.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA
WITH BLACK OLIVES
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUIT

8

HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
COURGETTE OMELETTE
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

9

RICE WITH TOMATO SAUCE Y
OREGANO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGHURT

10

GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
AND LEGUMBRETA
LETTUCE
FRUIT

13

LENTIL STEW
SPANISH OMELETTE
LETTUCE AND ONION
FRUIT

14

PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
FLOURED FISH FILLET
TOMATO AND OREGANO
FRUIT

15

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH
CROUTONS
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
YOGHURT

16

MARKET OF MISIR ÇARSINI (TURKEY)
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS
ROASTED TURKISH CHICKEN
SLICED POTATOES
FRUIT

17

BAKED BROCCOLI
GRILLED TURKEY BURGUER
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

20

PEAS, POTATOES AND CARROT
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

21

RICE WITH VEGETABLES
BAKED SALMON WITH HERBS AND
LEMON
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUIT

22

CREAM OF COURGETTE SOUP
FALAFEL STEW WITH VEGETABLES
FRUIT

23

SANT JORDI DAY
PASTA LETTER SOUP
CATALAN CHICKEN
ILLUSTRATED SALAD
YOGHURT

24

HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL)
RICE
SCRAMBLED EGGS
LETTUCE AND MUNGS
FRUIT

27

FESTIU

28

WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY
BASIL SAUCE
RIOJA STYLE COD
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGHURT

29

STOP FOOD WASTE
CREAM OF LEEK SOUP
"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with
pork)
FRUIT

30

PAELLA WITH VEGETABLES
SPINACH OMELETTE
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUIT

□



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS



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:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN
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 MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
TRUITA DE PATATES
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

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

22

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

FESTIU

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
BACALLÀ A LA RIOJANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
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.



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

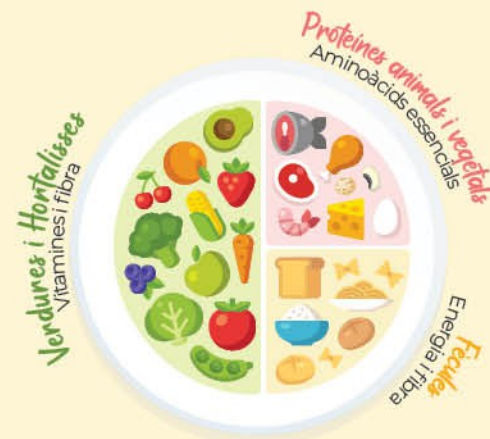
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

Empresa adherida al PLA DE COL-LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

8

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

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
IOGURT

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
TRUITA DE PATATES
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
OUS REMENATS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

27

FESTIU

28

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
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

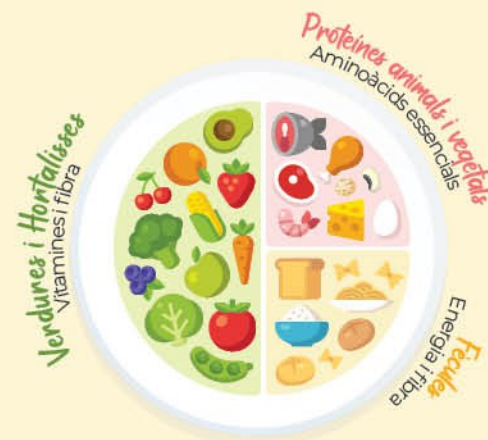
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

8

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
ENCIAM
FRUITA

13

ESPINACS AMB PATATES
LLENTIES ESTOFADES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI (TURQUIA)
ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
PATATA PANADERA
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ESPINACS AMB PATATES
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I BROS
FRUITA

27

FESTIU

28

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
FRUITA

30

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
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.