

DILLUNS

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

9

FESTIU

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

DIMARTS

3

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUC ARREBOSSAT
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

DIMECRES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

VICHYSOISE
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

18

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIVENDRES

6

SOPA D'AU CASOLANA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

13

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA SCOLAREST
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.