

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

8

ESCUDELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL
SEU SUC
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
I OGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE EN
SALSA
FRUITA

20

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

23

CREMA DE BRÒQUIL
FIDEUÀ DE LLUÇ I RAP
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSA DE SOIA
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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.