

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
CROQUETES DE PERNIL  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE  
CALAMARS A LA ROMANA  
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT

10

ESCUDELLA AMB GALETES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
GUISAT DE GALL DINDI  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

SOPA D'AU CASOLANA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS  
FIDEUA DE LLUÇ I RAP  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)  
PIZZA AMB TONYINA, CEBA, MOZZARELLA I OLIVES  
IOGURT

23

SOPA D'AU AMB PASTA  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)  
FLAM

31

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga



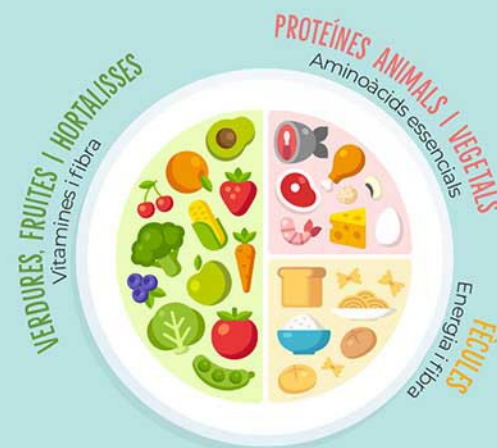
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.**