

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

11

FESTIU

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB MAIONESA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
GELAT

16

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

MACARRONS A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I BACÓ)
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carabassó, pebrot, albergínia i
tomàquet)
FRUITA

27

CREMA DE PÈSOLS
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
GELAT O IOGURT

30

AMANIDA DE PASTA
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

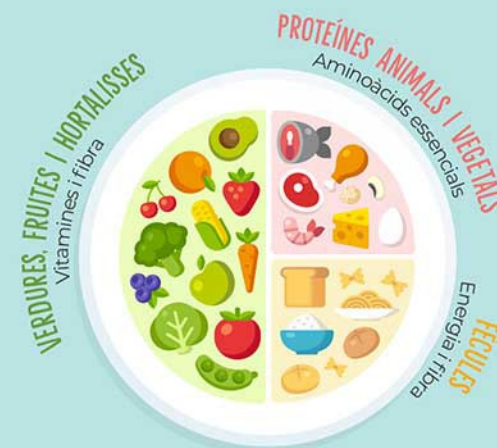


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.