

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA SALUT**

**Skool
arest
therapi**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**FOOD
BANKS**

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA CATALANA
BRÒQUIL
FRUITA

11

FESTIU

12

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

SOPA D'ESTELS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
GELAT

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

FIDEUS AMB VERDURES
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA
BARBACOA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
IOGURT

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
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.