

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

LLAÇOS AMB SALSa CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB PASTA
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS
SALTEJATS
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

12

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
NATILLES

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

21

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA

24

MACARRONS GRATINATS
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

28

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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.