

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
ENCIAM  
FRUITA

4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
IOGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA  
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES  
LLOM ADOBAT AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES I PEBROTS  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
GELAT

21

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

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

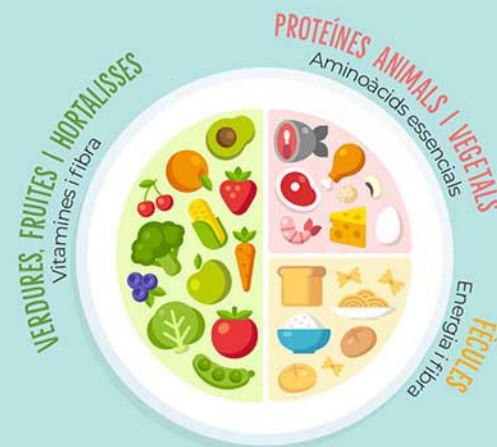


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.**