

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

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

IOGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

FILET DE PORC EN SALSÀ

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

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 DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA

GALL SANT PERE AL FORN

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

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

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



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



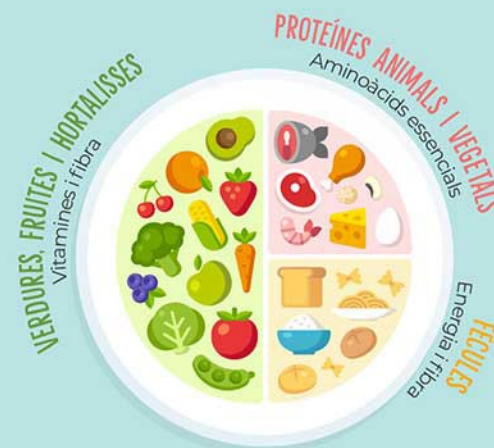
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.