

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

6

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS BLANC
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Albercroc
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

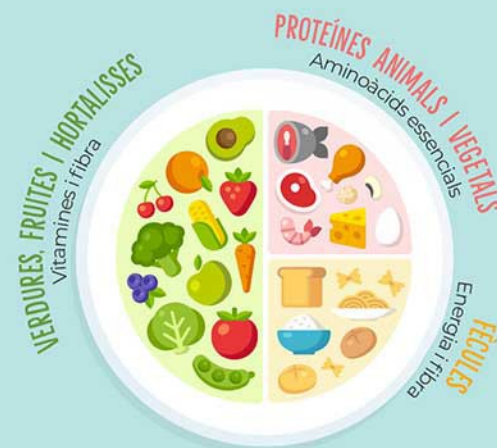


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.