

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS AMB PASTANAGA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
I OGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FILET DE PORC EN SALSÀ
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
CARBASSA AL FORN
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
PASTANAGA AMB ANET
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
XAMPINYONS
I OGURT

14

PATATES AMANIDES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
FRUITA

17

ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
XAMPINYONS
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

21

CREMA DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB
MAIZENA
PASTANAGA AMB ANET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

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

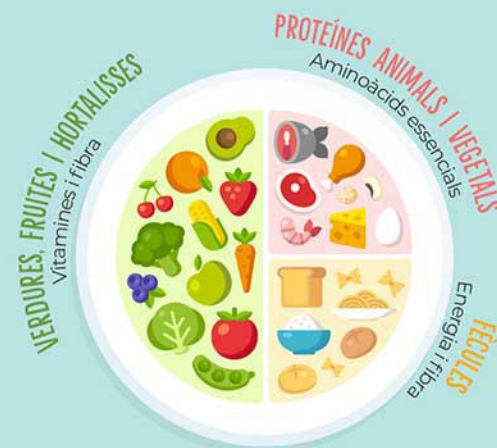


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

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