

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS 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)
FILET DE PORC EN SALSÀ
FRUITA

6

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

7

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
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
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

14

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

17

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

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
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

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

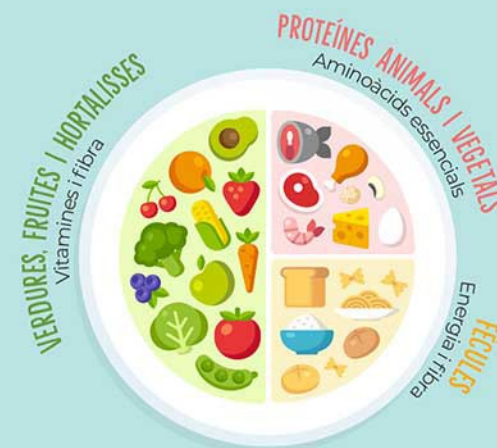


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.