

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

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

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

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 DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

PATATES FREGIDES

POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](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



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

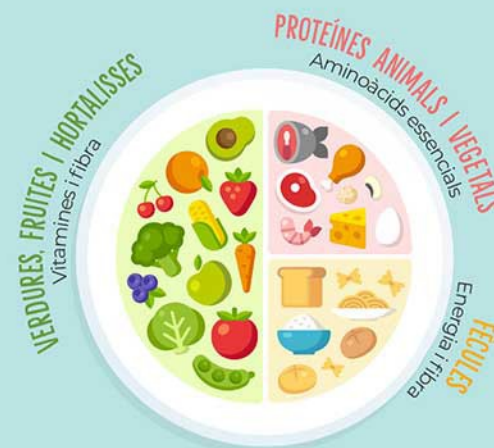


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**