

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

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  
I OGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)

FILET DE PORC EN SALS  
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  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

13

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT

ENCIAM I CEBA  
I OGURT

14

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

17

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL

ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

18

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

AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA

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](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.



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

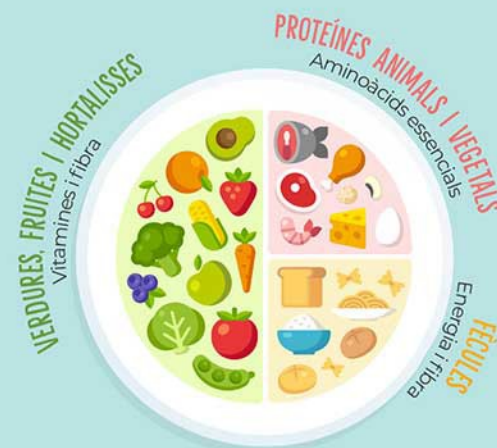


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**