

**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



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



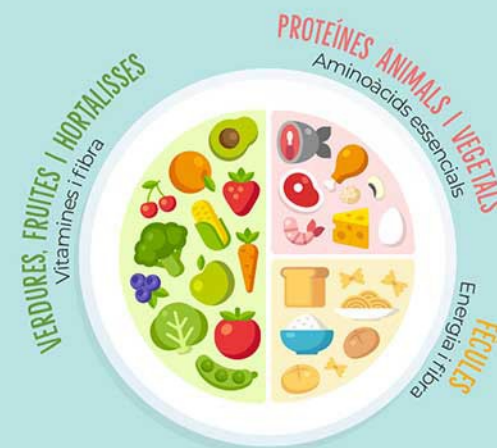
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

NOTES: