

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

FESTIU

10

AMANIDA DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
GELAT

13

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA  
I OLIVES NEGRES  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

MACARRONS AMB PESTO  
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I  
SÈSAM  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

19

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET  
DAUS DE RAP A LA MARINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,  
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,  
PEBROT, CEBA)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,  
TONYINA I OU DUR  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL  
CASOLANA  
IOGURT

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

□

□

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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.



Albercork  
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



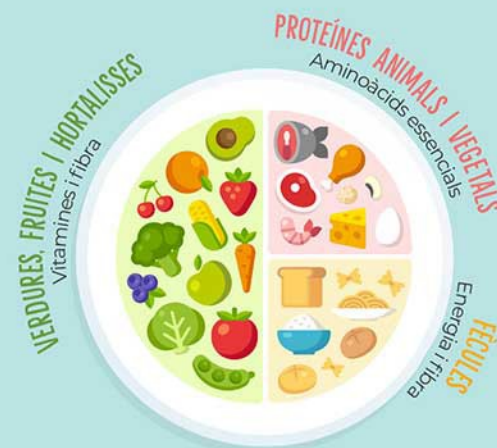
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: