

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

FESTIU

10

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)

TRUITA DE PATATES

VERDURES SALTADES

FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ

POLLASTRE ROSTIT

BRÒQUIL SALTEJAT

GELAT

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA

SALSITXES AL FORN

CARBASSÓ BULLIT

FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
VERDURES AL FORN
FRUITA

17

MACARRONS AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
BRÒQUIL SALTEJAT
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
IOGURT

19

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
DAUS DE RAP A LA MARINERA
CARBASSA AL FORN
FRUITA

20

ARRÒS BLANC
POLLASTRE AL FORN
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB BOLETS (SENSE TOMÀQUET)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

24

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA LLAUNA
VERDURES SALTADES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
BRÒQUIL SALTEJAT
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
CARBASSA AL FORN
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
MACARRONS A LA BOLONYESA
IOGURT

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

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
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



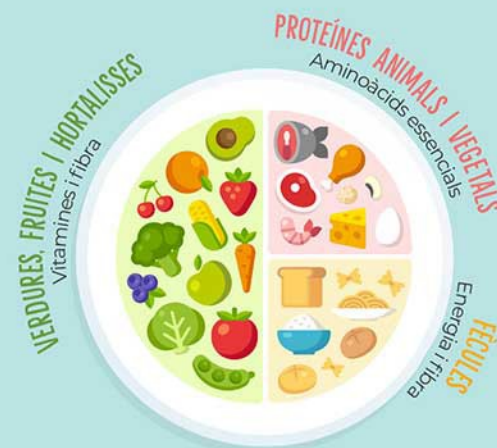
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.