

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)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
CARAMEL LITZADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE CARBASSÓ
DAUS DE RAP A LA MARINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ARRÒS BLANC
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
MACARRONS A LA BOLONYESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

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

□

□

□

□

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE LA
SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**

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.



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

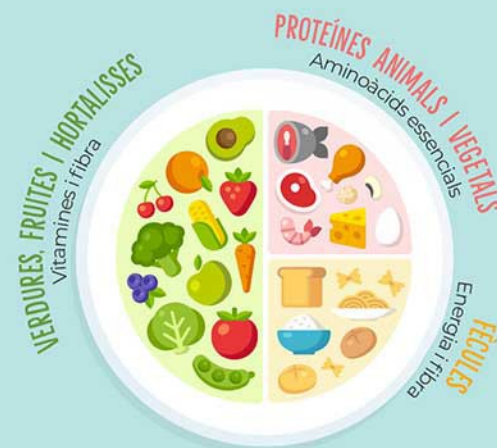


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.