

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

FESTIU

10

AMANIDA DE LLENTIES
FILET DE PORC A LA PLANXA
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 SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
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 SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

19

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

20

ARRÒS BLANC
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
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
FILET DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
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

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



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



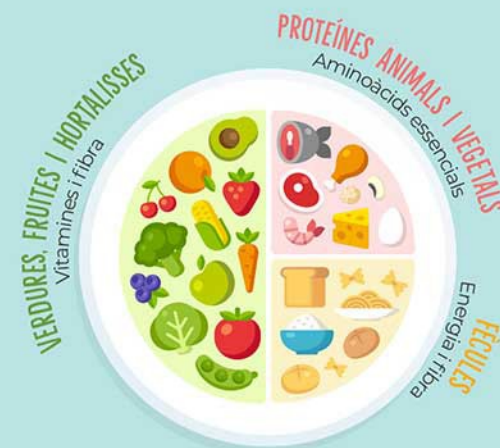
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.