

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

FESTIU

10

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

11

FESTIU

12

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

18

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
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 PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
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
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV, SENSE LACTOSA)
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

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



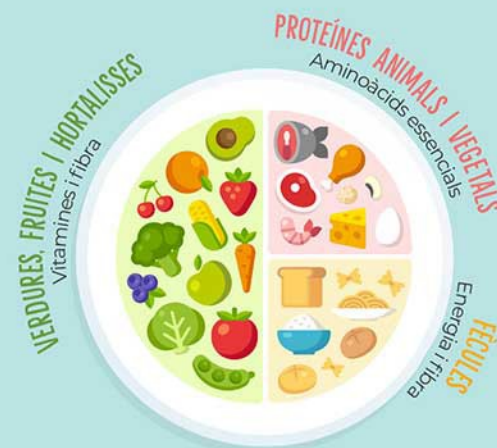
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: