

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

FESTIU

10

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

11

FESTIU

12

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

19

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS BLANC
POLLASTRE AMB ALLADA
ESPÀRRECS AMB OLI D'OLIVA
IOGURT NATURAL

23

FIDEUÀ AMB BOLETS (SENSE TOMÀQUET)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' OLIVES
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

26

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

CREMA DE PORRO I PATATA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV, SENSE LACTOSA)
IOGURT NATURAL

30

BRÒQUIL AMB PATATA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

□

□

□

□

**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

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



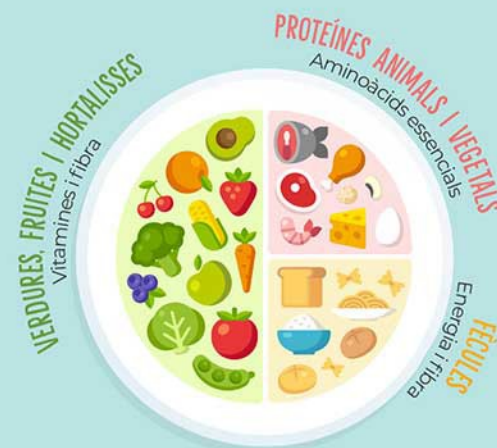
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: