

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

1

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO A LA PLANXA

2

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
AMANIDA D' OLIVES

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM

8

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
COGOMBRE

9

CREMA DE CARBASSÓ  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES DE PORC  
ALBERGÍNIA AL FORN

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PURÉ DE COLIFLOR I OLI D'OLIVA

14

**FESTIU**

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM

16

CREMA DE CARBASSÓ  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I COGOMBRE

18

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS

21

CREMA DE PORRO I PATATA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
AMANIDA VERDA

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM

28

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API  
I PATATA)  
SECRET DE PORC AI FORN  
ARRÒS BLANC

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM

30

BLEDES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA

31

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

□

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](http://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

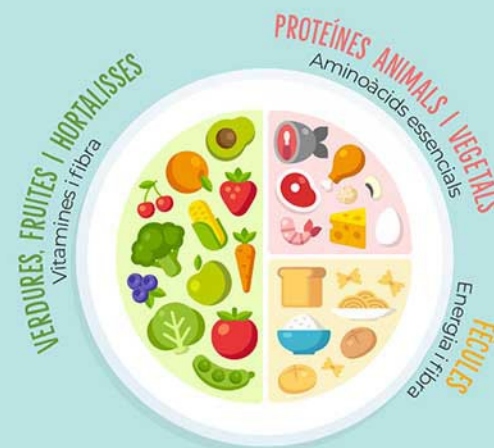


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**