

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

2

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

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

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

8

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

9

CREMA DE CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

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

11

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

14

FESTIU

15

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

16

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

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18

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

21

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

22

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

23

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

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

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

28

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

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

31

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



Albercoc
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



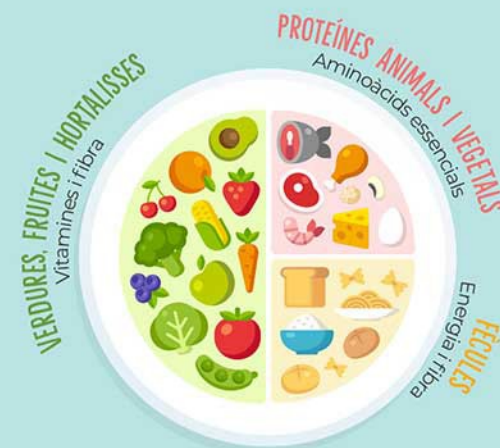
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: