

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI DE PEBRE VERMELL
IOGURT

14

FESTIU

15

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

CREMA DE CARBASSÓ
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
IOGURT

23

SOPA DE FIDEUS
MONGETES BLANQUES AMB BOTIFARRA
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA

30

MONGETA BLANCA GUISADA AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

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

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

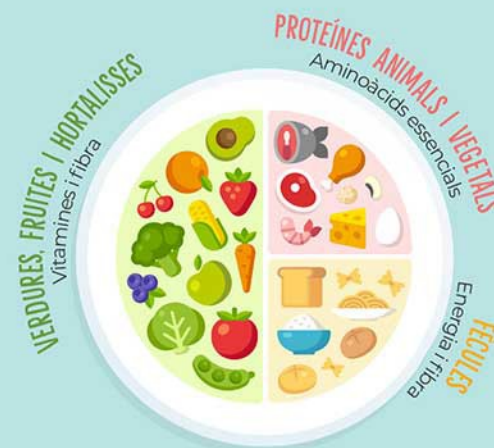


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES: