

**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



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

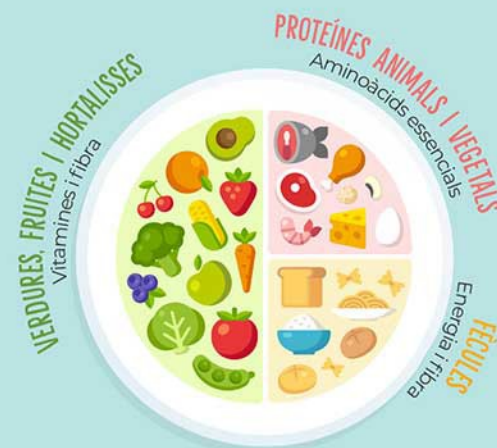


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida  
→ Pasta, arròs, llegum, patata...  
→ Peix o ou  
→ Carn o ou  
→ Peix o carn  
→ Lactis o fruita  
→ Fruita

NOTES:

**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.**