

DILLUNS

□

DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

DIMECRES

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIVENDRES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB
CODONY DOLÇ
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

SANT LLUÍS
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar 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

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.