

DILLUNS

2

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

9

FESTIU

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIMARTS

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMECRES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIVENDRES

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA COMPLETA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES XIPS
FLASH (GELAT)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.