

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	3	MONGETES SEQUES ESTOFADES TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA VERDA FRUITA	4	ESPIRALS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN ENCIAM IOGURT	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	6	AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT FRUITA
9	FESTIU	10	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	11	MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CAMEL·LITZADA FRUITA	12	VICHYSOISE POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA AMANIDA VERDA FRUITA	13	PAELLA AMB VERDURES LLUC ARREBOSSAT ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
16	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA ENCIAM I OLIVES FRUITA	17	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) SALMÓ A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	18	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI ENCIAM FRUITA	19	WOK DE BRÒQUIL I SOIA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA	20	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA NUGGETS DE POLLASTRE PATATES XIPS FLASH (GELAT)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

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.