

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	9	10	11	12
FESTIU	LLENTIES ESTOFADES CROQUETES DE POLLASTRE BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) FRUITA	FESTIU	ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) ABADEJO A LA LLAUNA TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT
15	16	17	18	19
VICHYSOISE FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN PATATES AL CALIU FRUITA	CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES FRUITA	MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22	23	24	25	26
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE PASTANAGUES I PORROS COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	ARRÒS AMB SAMFAINA TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I OLIVES FRUITA	ESPAGUETIS GRATINATS SALMÓ AMB TARONJA PÈSOLS FRUITA
29	30			
CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SALSa I PATATES A DAUS FRUITA	EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBa) TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA			

aprende
acomer
sano.org



NOTES: Els nostres menús inclouen **PA BLANC** i **INTEGRAL** la beguda serà **AIGUA EMBOTELLADA**. Fruita de temporada.

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.

