

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

FESTIU

9

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
"BURRITOS" VEGETARIANS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT,
PATATA,CEBA)
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I ARRÒS
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ESPAGUETIS GRATINATS
CHOP-SUEY VEGETAL AMB ARRÒS BLANC
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU
I ARRÒS BLANC
GELAT

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

Observacions:

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.