

DILLUNS

3

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

DIMARTS

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE
MORO
IOGURT

DIMECRES

5

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIVENDRES

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO
(CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB
GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB SALSÀ AURORA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

SOPA MINISTRONE
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
XAMPINYONS
FRUITA

25

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET D'ÀGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
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.