

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

ARRÒS BULLIT
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
POSTRES SENSE LACTOSA

5

CARBASSÓ AL FORN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

12

ARRÒS BULLIT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRES SENSE LACTOSA

14

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

17

ARRÒS BULLIT
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

18

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRES SENSE LACTOSA

21

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.
NO UTILIZAR AJO, CEBOLLA NI PUERRO EN NINGUNA PREPARACION

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



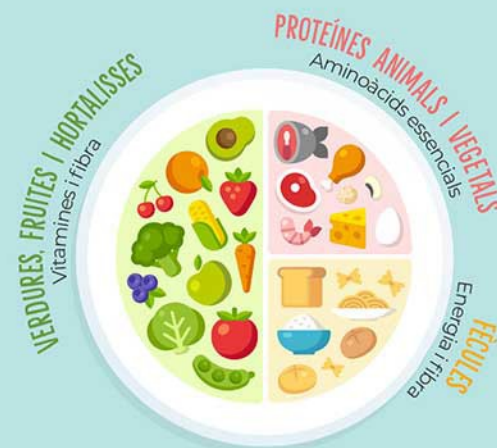
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES: