

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ESTOFAT DE VEDELLA
ENCIAM
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
IOGURT

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
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.

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



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



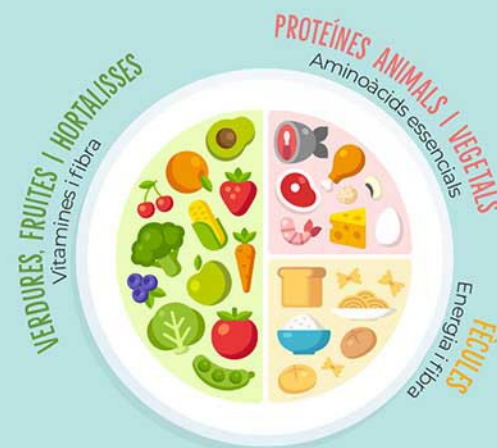
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.