

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
GELAT

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

28

AMANIDA D'ARRÒS  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
IOGURT

2

AMANIDA DE PASTA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

LLENTIES AMB ARRÒS  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  
GELAT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

AMANIDA COMPLETA  
ARRÒS MAR I MUNTANYA  
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB XORIÇO  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,  
OU, OLIVES I MAIONESA)  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE  
TOMÀQUET I ORENGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
GELAT

15

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE VEDELLA  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALMÓ AMB TARONJA  
PÈSOLS  
GELAT

17

AMANIDA DE PASTA  
CROQUETES DE PERNIL  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATES XIPS  
FRUITA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

22

AMANIDA D'ARRÒS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT

24

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

AMANIDA CAMPERA  
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE  
TOMÀQUET  
GELAT

26

MACARRONS A LA ITALIANA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



# 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](http://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



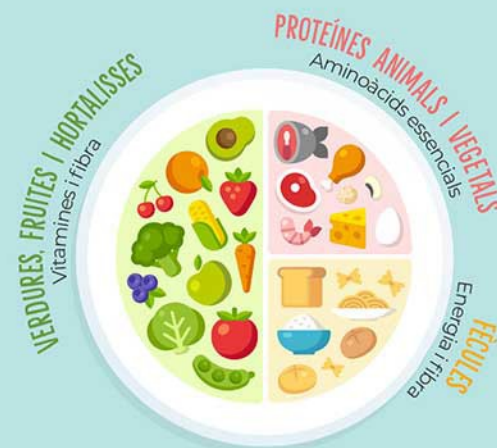
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: