

## 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, PEBROT, BLAT DE MORO I  
CEBA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

2

AMANIDA DE PASTA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,  
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  
GELAT

5

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

8

AMANIDA COMPLETA  
ARRÒS AMB BRONOISE DE VERDURES I  
LEGUMBRETA AMB CURRI  
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
TRUITA A LA FRANCESA  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
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)  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
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 D'ESPINACS  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
PATATES XIPS  
FRUITA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

22

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE  
MORO I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
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.



Albercort  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga



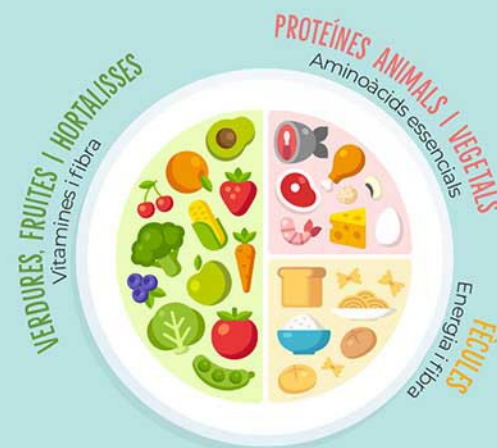
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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: