

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24	25	26	27	28
FESTIU	CREMA DE PORROS NATURAL LLOM A LA PLANXA PATATA AL FORN IOGURT DESNATAT	MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VERDA FRUITA	CIGRONS ESTOFATS TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET NATURAL FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA FILET D' ABADEJO A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA
1	2	3	4	5
CREMA DE CARBASSÓ FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA IOGURT DESNATAT	AMANIDA DE PASTA SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES TOMÀQUET FORN IOGURT DESNATAT	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA
8	9	10	11	12
AMANIDA COMPLETA ARRÒS MAR I MUNTANYA IOGURT DESNATAT	MACARRONS AMB TOMÀQUET TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES) LLUC AMB SALS AMANIDA VERDA FRUITA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) FILET DE MAGRA A LA PLANXA TOMÀQUET NATURAL IOGURT DESNATAT
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA SALMÓ AMB TARONJA PÈSOLS IOGURT DESNATAT	AMANIDA DE PASTA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	MINESTRA DE VERDURES LLOM DE PORC AL FORN PATATA AL FORN FRUITA	EMPEDRAT DE CIGRONS TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA VERDA IOGURT DESNATAT
22	23	24	25	26
AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VERDA FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DESNATAT	LLENTIES ESTOFADES TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	AMANIDA CAMPERA ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS DE TOMÀQUET IOGURT DESNATAT	MACARRONS A LA ITALIANA TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES 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



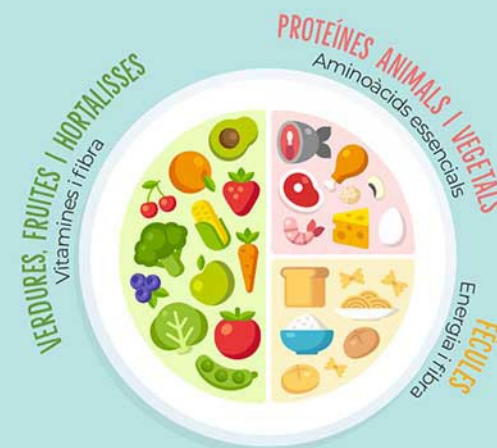
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.