

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
ENCIAM I BROT  
I OGURT

2

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

PAELLA DE CARN  
FRITADA DE PEIX  
AMANIDA VERDA  
GELAT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE ROSTIT  
ARRÒS SALTEJAT  
XAMPINYONS  
FRUITA

11

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
I OGURT

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA  
VARETES DE LLUÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES  
OUS DURS AMB BEIXAMEL I TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
I OGURT

30

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES

Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina



Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata



Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



## SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida  
Pasta, arròs, llegum, patata...  
Peix o ou  
Carn o ou  
Peix o carn  
Lactis o fruita  
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.**