

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB Salsa DE
XAMPINYONS
SAMFAINA
FRUITA

3

CIGRONS SALTEJATS AMB Ceba, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

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

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA
GELAT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES D' ESPINACS
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
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
VARETES DE LLUÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
OUS DURS AMB BEIXAMEL I TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
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

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...

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.