

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

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

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

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
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
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
GELAT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

11

CIGRONS ESTOFATS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
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 PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
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

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
PIT DE POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
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

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.