

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
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
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
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
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 VERDA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
OUS REMENATS
SAMFAINA
FRUITA

25

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

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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.

