

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
IOGURT

5

PÈSOLS AMB CEBA
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

MACARRONS GRATINATS
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

12

ESCUDELLA AMB PASTA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATA AL FORN
GELAT

21

CREMA DE BRÒQUIL
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
FRUITA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE
FRUITA

28

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.