

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA DE VERDURES LLUC ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA	3 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	4 GALETS A LA CARBONARA TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	5 MONGETES BLANQUES ESTOFADES RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT AMANIDA VERDA FRUITA	6 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ESTOFAT DE VEDELLA AMANIDA VERDA FRUITA
9 ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA	10 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES NEGRES BACALLÀ A LA LLAUNA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	11 FESTIU	12 MONGETES TENDRES AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES) AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) GELAT	13 CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BROTS DE MONGETES FRUITA
16 BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSa PATATES FREGIDES FRUITA	17 CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES) REMANAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	18 MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO SALMÓ AL FORN AMB SALSa TERIYAKI I SÈSAM AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	19 CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT RELLON DE POLLASTRE EN SALSa DE MOSTASSA ENCIAM I CEBA FRUITA	20 SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET PAELLA AMB DAUS DE RAP FRUITA
23 FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA) TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I CEBA FRUITA	24 FESTIU	25 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA POLLASTRE AL FORN TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	26 AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET, TONYINA I OU DUR COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE FRUITA	27 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PORROS NATURAL FISH LASANYA GELAT
30 AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

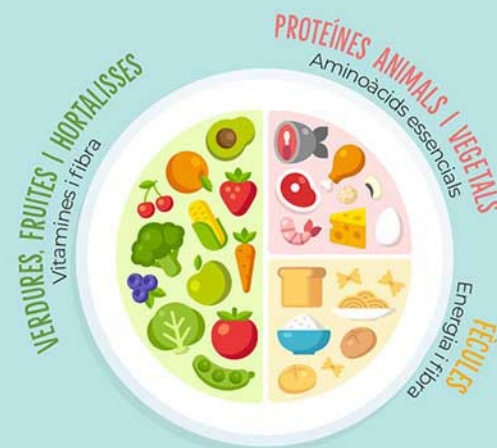


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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

NOTES:

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.