

DILLUNS

1

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

14

FESTIU

21

FESTIU

28

LLAÇOS AMB Salsa CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

15

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

DIMECRES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

FESTIU

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

DIJOUS

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

FESTIU

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
MANXEGA AMB Salsa TERIYAKI
FRUITA

DIVENDRES

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'ORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

18

FESTIU

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
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.



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

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.