

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
BRÒQUIL
FRUITA

11

FESTIU

12

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

CREMA DE PÈSOLS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL
SEU SUC
FRUITA

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

26

ARRÒS AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
OUS AL FORN GRATINATS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

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.