

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

3

MINESTRA DE VERDURES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ESPAGUETIS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I TIRES DE BACÓ)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I Ceba
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PEBRE VERMELL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

22

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES

GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I
POLLASTRE
FRUITA

27

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

31

MACARRONS (INTEGRALS) AMB BOLETS
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
GELAT

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...

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

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.