

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE LA SALUT**



**FOOD  
BANKS**

1

**FESTIU**

2

**LLIURE DISPOSICIÓ**

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
IOGURT

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

8

CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
TEMPURA DE VERDURES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
GALL SANT PERE EN SALSa VERDA  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
SAMFAINA  
GELAT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
VARETES DE LLUÇ  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
I OGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
SALMÓ AMB TARONJA  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
PATATES A DAUS  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT

30

!  
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CRESTES  
AMANIDA AMB BROTS  
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](http://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.**

