

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
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB ALLADA
GALL SANT PERE EN SALS VERDA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

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

13

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
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 AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
ESTOFAT DE VEDELLA
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
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

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.

