

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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
I OGURT

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

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

9

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
GALL SANT PERE EN SALSÀ VERDA
ENCIAM I BROT
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
GELAT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA
FRUITA

16

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

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

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

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

22

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

23

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ESTOFAT DE VEDELLA
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

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

30

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA AMB BROT
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...

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.