

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



1

2

3

4

5

FESTIU

LLIURE DISPOSICIÓ

6

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
I OGURT

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

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

10

ESPAGUETIS GRATINATS
OUS REMENATS
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

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

12

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

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS REMENATS
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

15

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

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

17

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

18

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

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

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB ESPINACS, PATATES,
PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

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

23

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

24

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

25

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA AMB BROS
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.