

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMB PATATA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

FESTIU

10

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS REMENATS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PASTA
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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.