

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny – Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

30

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

1

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA
I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I
CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

2

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

10

MONGETES SEQUES AMB XORIÇO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE
MORO I CEBA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

AMANIDA DE PASTA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
PÈSOLS
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

18

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

AMANIDA CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS DE
TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MACARRONS A LA ITALIANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
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.