

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

30

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
IOGURT

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA  
I CARBASSÓ  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

27

AMANIDA D'ARRÒS  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

7

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET  
ARRÒS MAR I MUNTANYA  
IOGURT

2

LLENTIES AMB ARRÒS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT  
GELAT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

9

MONGETES SEQUES AMB XORIÇO  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
SALMÓ AMB SALSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
GELAT

14

CREMA DE VERDURES  
PIZZA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA VERDA  
GELAT

16

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA  
PÈSOLS  
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATES XIPS  
FRUITA

18

CIGRONS AMB VERDURES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

21

AMANIDA D'ARRÒS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT

23

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES  
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE  
TOMÀQUET  
GELAT

25

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
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](http://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.**

