

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**



8

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

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
BRÒQUIL
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
(MONGETES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I
MONGETES TENDRES)
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLENTIES AMB QUINOA
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

23

BRÒQUIL GRATINAT
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CARMEL LITZADA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
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.