

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

4

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

5

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

6

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

9

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

10

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

11

FESTIU

12

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

13

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

16

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

17

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

18

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

19

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

20

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

23

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

24

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

25

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

26

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

27

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

30

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA
B: FRUTA NATURAL TRITURAT

31

1

2

3

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions:

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.

✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.

✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.

✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

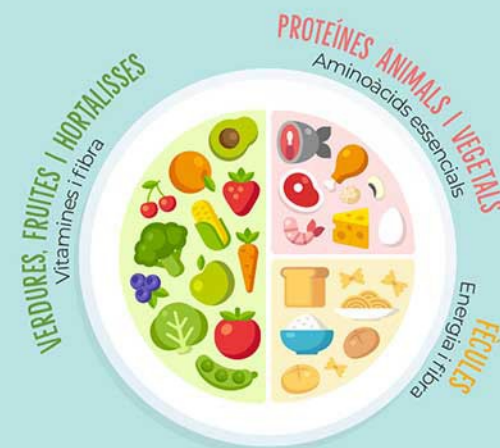


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
 Verdura cuita o amanida
 Carn
 Peix
 Ou
 Fruita
 Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
 → Pasta, arròs, llegum, patata...
 → Peix o ou
 → Carn o ou
 → Peix o carn
 → Lactis o fruita
 → Fruita

NOTES:

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.