

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

3

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

4

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

7

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

8

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

9

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

10

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

11

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

14

VERDURA TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

15

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

16

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

17

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

18

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

21

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

22

VERDURA TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

23

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

24

VERDURA TRITURADA AMB PORC
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

25

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

28

VERDURA TRITURADA AMB PORC
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

29

VERDURA TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

30

VERDURA TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA

B: FRUITA NATURAL TRITURAT

31

FESTIU

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.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



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

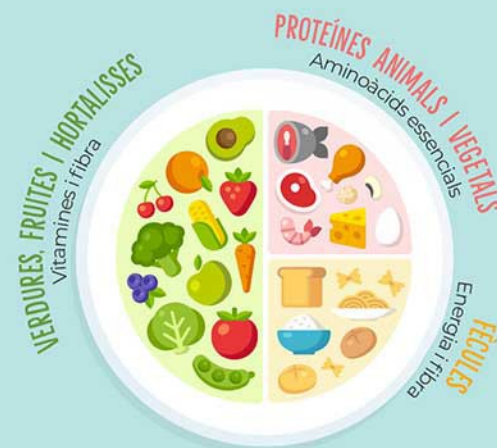


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.