

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
 LLOM A LA PLANXA  
 ENCIAM I BROTS  
 IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

2

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
 PASTANAGA I PATATA)  
 MANDONGUILLES AMB SALS  
 FRUITA

B: FRUITA I GALETES

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

4

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
 ABADAJO A L' ANDALUSA  
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
 FRICANDÓ DE PORC  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

8

PÈSOLS SALTEJATS  
 POLLASTRE A LA CAÇADORA  
 ENCIAM I PEBROT VERMELL  
 FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 CALDERETA DE DAUS DE RAP AMB  
 CALAMARS  
 GELAT O IOGURT

B: FRUITA I GALETES

10

CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
 PASTANAGA I CARBASSO AL FORN  
 LLOM ARREBOSSAT  
 ENCIAM  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

11

CIGRONS ESTOFATS  
 TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
 HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
 CARAMEL·LITZADA  
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
 FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

23

DIADA DE SANT JORDI  
 SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
 ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
 AMANIDA IL·LUSTRADA  
 IOGURT

B: FRUITA I GALETES

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
 PAELLA AMB VERDURES  
 GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA  
 MANXEGA AMB SALS TERIYAKI  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

25

LLENTIES AMB JARDINERA  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I BROTS  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
 FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

29

CREMA DE VERDURES  
 CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
 IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
 BLEDES  
 FILET D' ABADAJO ENFARINAT  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

B: FRUITA I GALETES

aprende  
 a comer  
 sano.org



FISH  
 REVOLUTION



GUARDIANS  
 DE LA SALUT



GROW  
 FOOD  
 BANKS

# 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.



## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**