

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

**FESTIU**

**FESTIU**

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
 CROQUETES DE POLLASTRE  
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR  
 HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB  
 BRESA DE CEBA I PEBROT  
 FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
 TRUITA DE PATATA I  
 CARBASSÓ  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 IOGURT

B: FRUITA I GALETES

8

ESCUDELLA  
 CIGRONS AMB VERDURES I COUSCOUS  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
 MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
 ENCIAM I BROT  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

12

SOPA D' ESTELS  
 CANELONS  
 PATATA PANADERA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

13

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES  
 HERBES  
 ENSAÏMADA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
 GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
 AMANIDA DE BLAT DE MORO  
 FRUITA

B: FRUITA I GALETES

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
 ABADEJO A LA LLAUNA  
 AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA  
 IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
 CREMA DE PASTANAGA  
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I BROT  
 FRUITA

B: FRUITA I GALETES

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
 SALMÓ AMB TARONJA  
 AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
 CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
 LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 BUTIFARRA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT  
 DE MORO I OLIVA VERDA)  
 WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I  
 SALS DE SOIA  
 FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
 CAMEL·LITZADA  
 PATATES A DAUS  
 FRUITA

B: FRUITA I GALETES

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
 CARBASSA  
 FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
 GELAT O IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
 PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
 OLIVES I MAIONESA)

FISH CRESTA  
 AMANIDA AMB BROT  
 FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

**aprende  
 acomer  
 sano.org**



**FISH  
 REVOLUTION**





# 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  
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.

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