

DILLUNS

2

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSO
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

DIMECRES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
TEMPURA CRUIXENT
ABADEJO
IOGURT

B: FRUITA I GALETES

DIJOUS

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB
PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

DIVENDRES

6

AMANIDA DE CIGRONS
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE
LASANYA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL INDI AMB
CEBA CARAMEL.LITZADA

FRUITA

B: FRUITA I GALETES

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
GELAT O FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)

LLUÇ A LA LLIJONA
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
(ECOLÒGIC)
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

20

MENU ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA

CROQUETES DE PERNIL
FRUITA O IOGURT
GELAT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA

aprende
acomer
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

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

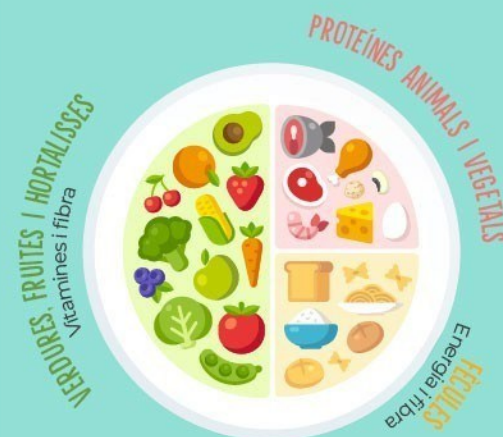
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.