

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA CATALANA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES
A DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

16

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

17

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

19

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATA AL FORN
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT O IOGURT
B: FRUITA I GALETES

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB LLIMONA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

29

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

30

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

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.