

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

FESTIVO

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA

9
CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA CUITA
FRUITA

16
DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

15
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

7
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

14
MONGETES SEQUES ESTOFADES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

6
BULLIT DE PATATA I MONGETA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
FRUITA

13
MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
IOGURT

5
LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

19
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20
CREMA DE BRÒQUIL
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

21
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

26
ARRÒS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS
FRUITA

28
CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

29
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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.