

NOSTRA SENYORA DE LA SALUT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'ORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALS A AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

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

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

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

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **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.

