

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

5

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

AMANIDA DE PASTA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I
PASTANAGA)
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

13

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
GELAT O IOGURT

14

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA

18

MACARRONS GRATINATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

19

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FRITADA VARIADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercork
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



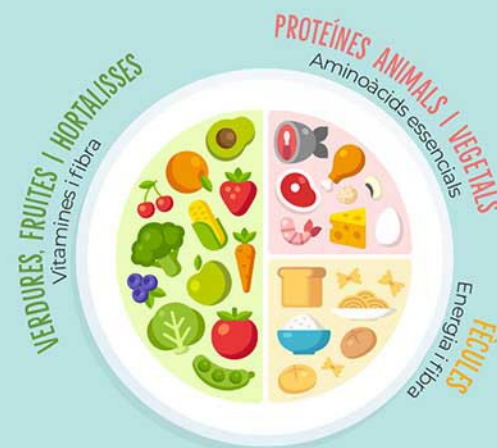
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES: