

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D' AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA AMB BROTS
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.