

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTFOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CARBASSÓ AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
FRUITA

9

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

12

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

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

14

BLEDES SALTEJADES
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' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
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
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

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

21

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
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

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
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

CREMA DE CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
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.