

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBÀ AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	3 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4 MACARRONS AMB ALLADA ABADEJO AL FORN ENCIAM I OLIVES POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) ESTOFAT DE PORC XAMPINYONS FRUITA	6 AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I PEBROT FRUITA
9 FESTIU	10 CREMA DE CARBASSÓ TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 MACARRONS A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ CARAMEL LITZADA FRUITA	12 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	13 RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO" FRUITA
16 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	17 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) FILET DE LLUÇ AL FORN MINESTRA DE VERDURES FRUITA	18 CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I CARBASSÓ POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA ENCIAM I OLIVES FRUITA	20 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.