

DILLUNS

3

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
SALSITXES DE PORC AMB CEBA
I OGURT

DIMARTS

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMECRES

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA BISCAÏNA
FRUITA

DIJOUS

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIVENDRES

7

SOPA DE PASTA
FRICANDÓ DE PORC
PATATES AL FORN
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
FRUITA

12

ESCUDELLA AMB PASTA
CARN D'OLLA
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROS
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa de TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

27

SOPA D'ESTELS
MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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.