

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
CEBA I OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
GELAT

13

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE
MONGETES)
REMNAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

MACARRONS AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I
SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
PIT DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

ESPIRALS SALTEJATS
CHILI AMB CARN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
CUIXA DE POLLASTRE AMB MEL I
MOSTASSA
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA FREDA DE CARBASSÓ
FISH LASANYA
GELAT O IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
SECRET DE PORC ESTOFAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

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.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

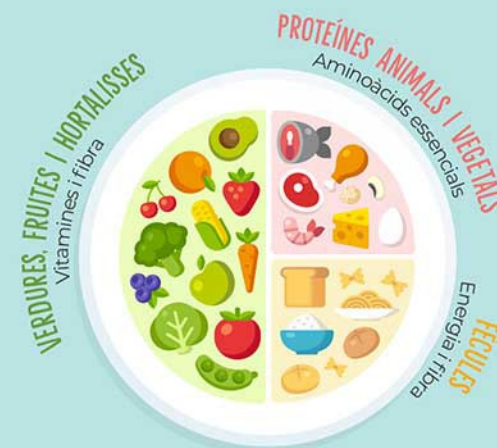


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.