

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
ESTOFAT DE PORC AMB CURRI  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

10

ESCUDELLA AMB GALETS  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM  
FRUITA

11

PÈSOLS SALTEJATS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUISTRADA  
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA  
MANXEGA AMB SALS TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
IOGURT

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
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

## 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.