



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN

5

BRÒCOLI AMB PORRO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATES A DAUS

6

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

12

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM

14

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA

17

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I API

18

BLEDES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES

19

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA

20

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
PATATES FREGIDES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



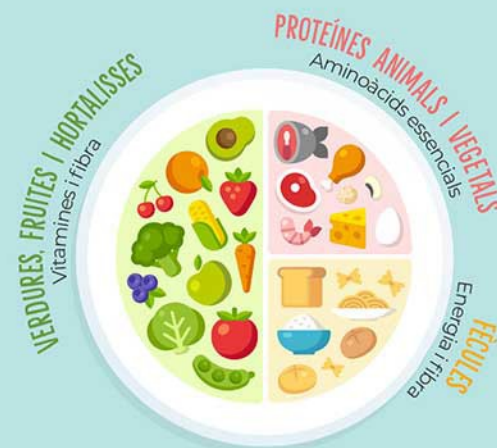
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.