



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

2

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

TERRA MEIGA
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

14

COLIFLOR AMB CARABASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN
EL SEU SUC
ENCIAM
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

16

PATATES AMB Salsa VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

18

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

22

JORNADA FISH REVOLUTION
COLIFLOR AMB PATATES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
IOGURT NATURAL

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

30

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
IOGURT NATURAL

31

FESTIU

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Albercort
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



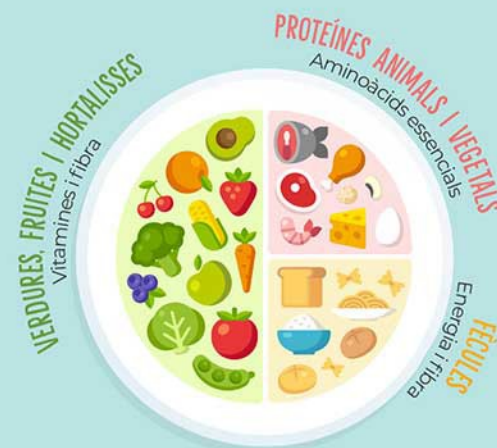
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.