



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
IOGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
PIZZA MARGARITA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA COMPLETA
AMANIDA VERDA
PATATES FREGIDES
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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



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

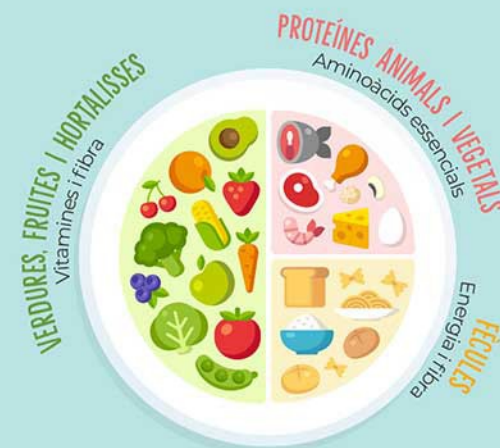


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.