

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIU

2

LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE PÈSOLS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

AMANIDA COMPLETA (TOMÀQUET,
TONYINA, ESPÀRRECS I OLIVES)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
PA DE PESSIC

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

20

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

23

CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

ARRÒS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALS DE SOIA
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

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

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.