

DILLUNS

2

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

FESTA LOCAL

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

DIMARTS

3

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

10

VICHYSOISE
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES
LLUC ARREBOSSAT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

DIMECRES

4

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB
CARBASSA
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIVENDRES

6

AMANIDA COMPLETA (TOMÀQUET,
TONYINA, ESPÀRRECS I OLIVES)
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES XIPS
GELAT

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

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.