

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA  
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS  
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES  
CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

11

ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET  
REMENAT D'OU AMB PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

CIGRONS ESTOFATS  
WOK DE BRÒQUIL I SOIA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
"FALÀFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

18

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

MINESTRA DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
PATATES XIPS  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

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](http://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



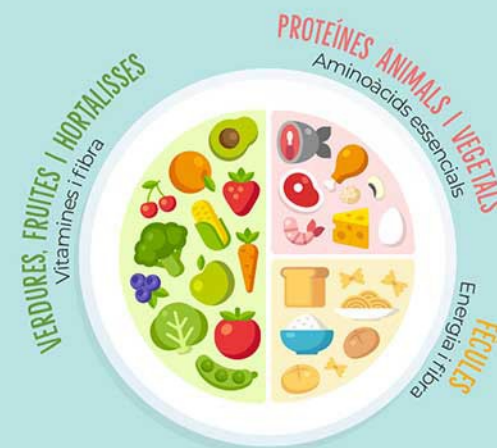
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

NOTES: