

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FIDEUS A LA CASSOLA
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES
BOTIFARRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

11

ESPAGUETI (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

TRINXAT DE LA Cerdanya
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

LLENTIES ESTOFADES
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

MINESTRA DE VERDURES
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
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

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

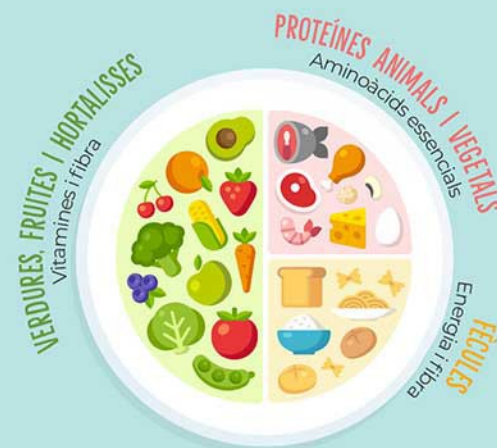


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.