

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FIDEUS A LA CASSOLA
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 LLUÇ AMB Salsa VERDA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
 POLLASTRE ROSTIT
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

6

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
 TRUITA A LA FRANCESA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
 FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
 MACARRONS SALTATS
 IOGURT

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
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT

18

LLENTIES ESTOFADES
 LLUÇ AMB Salsa VERDA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

19

MINISTRA DE VERDURES
 SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
 FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
 TRUITA A LA FRANCESA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATES XIPS
 IOGURT

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.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

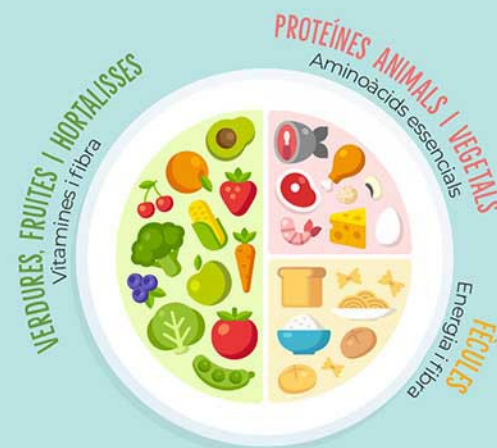


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.