

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

5

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
 POLLASTRE ROSTIT  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

6

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
 CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA  
 MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE GLUTEN  
 GELAT

10

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
 BOTIFARRA A LA PLANXA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
 FILET DE LLUÇ AL FORN  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

12

CIGRONS ESTOFATS  
 POLLASTRE ROSTIT  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
 FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

14

TRINXAT DE LA Cerdanya  
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS  
 LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

19

MINESTRA DE VERDURES  
 SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
 FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA  
 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 POLLASTRE ROSTIT  
 PATATES XIPS  
 GELAT

**aprende  
 a comer  
 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.



Albercroc  
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

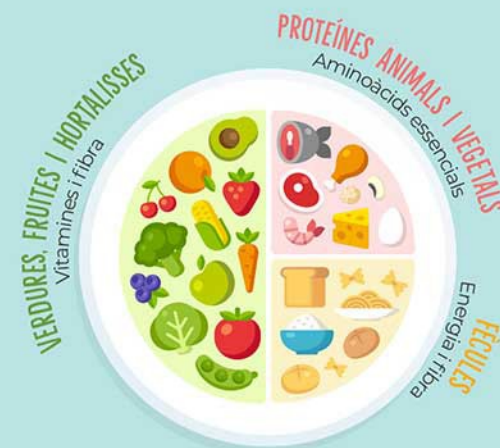


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**