

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
ROTLLS DE PRIMAVERA
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

COL SALTEJADA AMB PATATA
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
MONGETES VERMELLES ESTOFADES
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

FIDEUÀ AMB BOLETS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

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.