

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 HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	28	FIDEUS A LA CASSOLA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA

aprende
acomer
sano.org



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

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.