

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA
SALSITXES DE PORC AL FORN
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE VEDELLA PLANXA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

5

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

8

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

ENSALADILLA RUSSA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

11

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

12

CREMA DE VERDURES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

16

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

18

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES AMB SUC
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

22

MACARRONS NAPOLITANA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

24

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

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



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

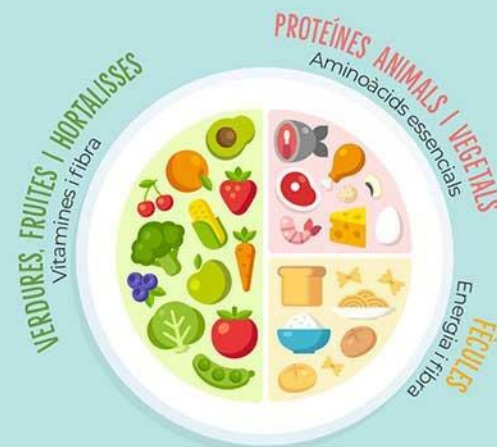


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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 |

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.