

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
CEBA I OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
GELAT O IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
PIT DE POLLASTRE AMB SALSÀ
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

20

CREMA DE CARBASSÓ
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,
PEBROT, CEBA)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

26

AMANIDA DE PASTA AMB OU, TONYINA I
PASTANAGA

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA

GELAT O IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

SECRET DE PORC ESTOFAT
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

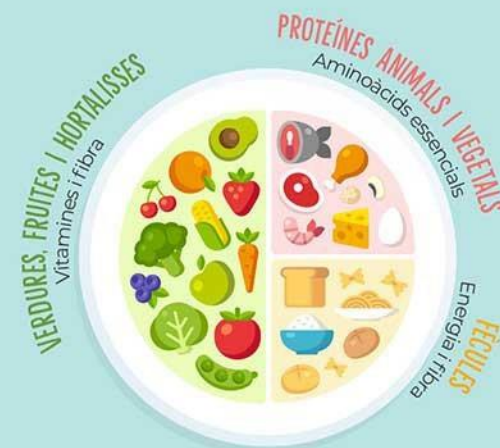


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.