

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

8

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB
CROSTONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

10

ESCUDELLA AMB GALETES
CARN D' OLLA AMB
CIGRONS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS
LACÓN SOBRE PURÉ DE BLEDES I OLI
BICA GALLEGA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL
SEU SUC
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

16

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE
AL FORN
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
MANDONGUILLES AMB SALSINA
PATATES A DAUS
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

23

SOPA DE FIDEUS
LASAÑA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

24

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

25

FIDEUÀ AMB SOFREGIT DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I
TONYINA

ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

28

SOPA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLUÇ A LA RIOJANA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

30

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT O IOGURT

B: FRUITA I GALETES

31

FESTIU

□

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.



Albercor
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



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



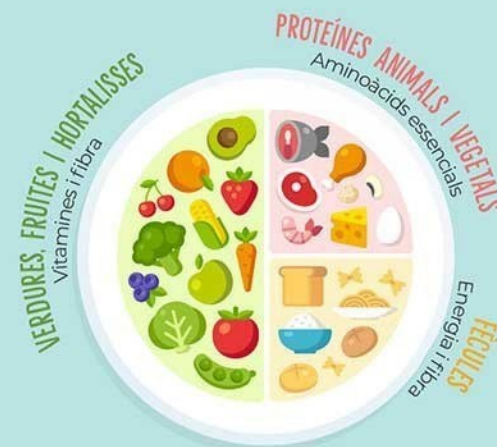
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.