

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
 AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
 IOGURT

26

CREMA DE PORROS NATURAL  
 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
 PATATES FREGIDES  
 FRUITA

27

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 LLUÇ AL FORN  
 ENCIAM I OLIVES  
 GELAT

1

CREMA DE CARBASSÓ  
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
 IOGURT

2

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 SALMÓ AL FORN  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

3

BRÒCOLI AMB PORRO  
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
 ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA

4

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 TRUITA DE FORMATGE  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 FRUITA

8

AMANIDA COMPLETA  
 CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS  
 IOGURT

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 TRUITA DE PERNIL CUIT  
 FRUITA

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
 FILET DE LLUÇ AL FORN  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

11

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
 SALSITXES AL FORN  
 TOMÀQUET NATURAL  
 GELAT

15

CREMA DE VERDURES  
 POLLASTRE AMB SALSAS  
 PATATES A DAUS  
 FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
 SALMÓ AMB TARONJA  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 GELAT

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
 AMANIDA MIXTA  
 FRUITA

18

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
 TRUITA DE CARBASSÓ  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 POLLASTRE ROSTIT  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
 HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
 AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
 IOGURT

24

CREMA DE CARBASSÓ  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 FRUITA

25

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
 ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA

29

CREMA DE PORROS NATURAL  
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
 FRUITA

30

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)  
 ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
 AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
 IOGURT

31

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
 POLLASTRE ROSTIT  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

1

PÍCNIC SENSE ALLERGÒGENS: 2 ENTREPANS,  
 FRUITA I AIGUA

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
 TRUITA DE PERNIL CUIT  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 GELAT

aprende  
 acomer  
 sano.org



FISH  
 REVOLUTION



GUARDIANS  
 DE LA SALUT



Grow  
 FOOD  
 BANKS



# 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](http://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**

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló



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

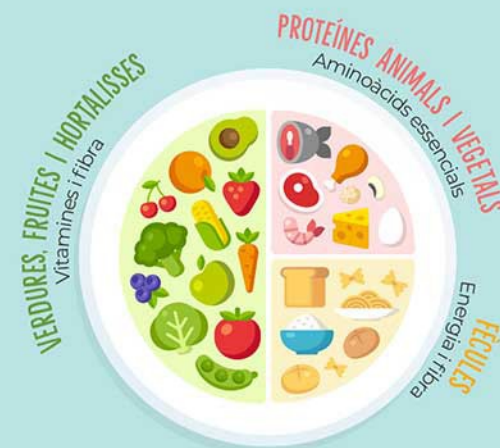


**CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE**

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

**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.

NOTES: