

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

26

PICNIC

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

1

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

2

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PICNIC

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
GELAT

5

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

8

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
IOGURT

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
FRUITA

10

PICNIC

11

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

12

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

15

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
GELAT

17

PICNIC

18

MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

22

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

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

24

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

AMANIDA CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE TOMÀQUET
GELAT

26

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
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

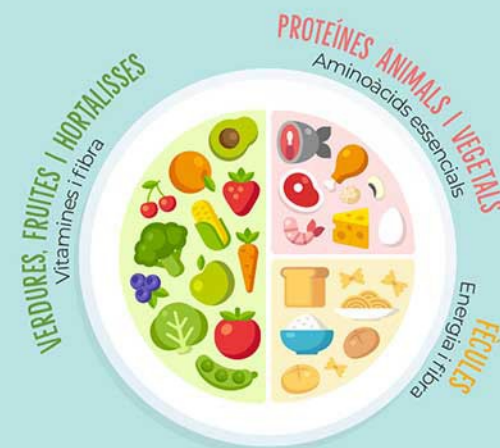


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.