

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES AL FORN
FRUITA

2

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ESPIRALS A LA BOLONYESA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
FILET DE PORC EN SALSÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
GUISAT DE PILOTES
PATATA AL FORN
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

24

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

28

ARRÒS THAI
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29

SOPA D' AU AMB PASTA
BULLIT
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Albercork
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

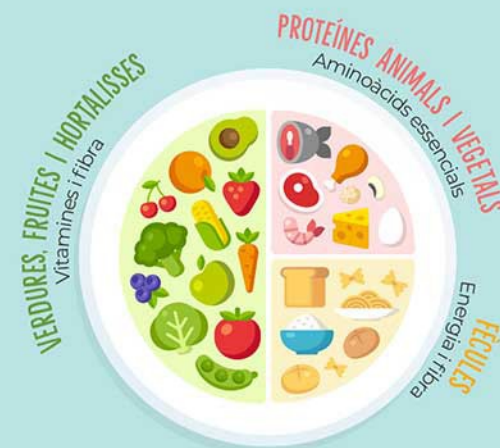


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.