

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLENTIES AMB VERDURES (MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBÀ)
FRUITA

2

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES D' ESPINACS
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE MONGETES I SOIA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS AMB CARBASSA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB SALSÀ DE SAFRÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFÙ AMB SALSÀ DE VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CIGRONS AMB VERDURES (CEBÀ I PEBROT)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
PATATA AL FORN
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CARBASSÓ, FONOLL I BRÓQUIL ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
FRUITA

24

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ARRÒS THAI
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
COLIFLOR AMB CARABASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
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.



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



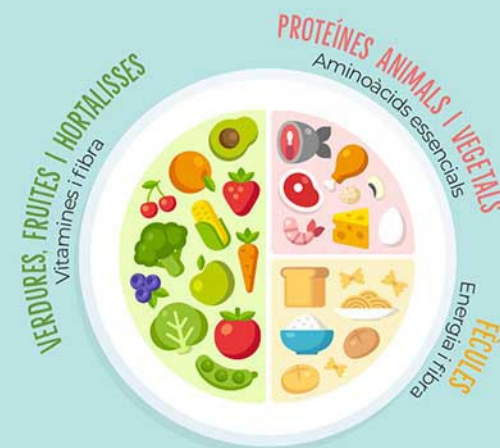
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.