

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

5

AMANIDA CAMPERA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

PATATES AMB SALSA VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES I PEBROTS

ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA MIXTA
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
FRUITA

17

CREMA DE COLIFLOR
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

BULLIT DE PATATA I MONGETA
GUISAT DE POLLASTRE

TUMBET
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

ARRÓS A LA CUBANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
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



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



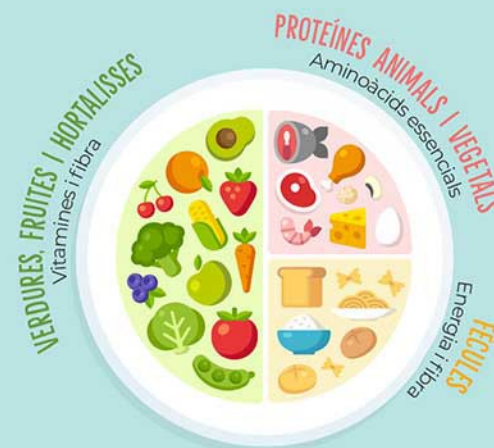
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.