

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
"BURRITOS" VEGETARIANS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÓS BLANC
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
TOFU AMB SALS DE VERDURES
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLENTIES A LA VINAGRETA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

17

AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

BULLIT DE PATATA I MONGETA
ROTLES DE PRIMAVERA
TUMBET
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
CIGRONS AMB VERDURES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
FRUITA

21

ARRÓS AMB TOMÀQUET
LLENTIES AMB VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



Albercort
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

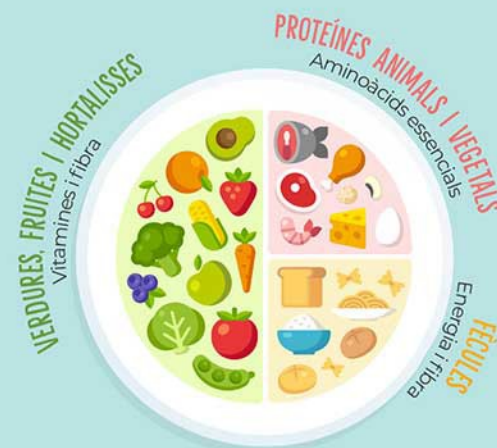


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.