

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

AMANIDA D'ARRÒS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

1

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

PÍCNIC

4

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

8

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

10

PÍCNIC

11

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

14

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA
TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I
MAIONESA)
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

15

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

PÍCNIC

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

21

CREMA DE VERDURES
PIZZA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA MIXTA
GELAT

23

AMANIDA DE PASTA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSa
PÈSOLS
FRUITA

24

PÍCNIC

25

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

28

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

30

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

PÍCNIC

1

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar 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.