

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 24 | FESTIU | 25 | MACARRONS AMB TOMÀQUET TIRES DE CALAMAR AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT | 26 | CREMA DE PORROS NATURAL HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA | 27 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 28 | ARRÒS AMB TOMÀQUET SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA ENCIAM I OLIVES GELAT |
| 1 | CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES A LA JARDINERA IOGURT | 2 | ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA | 3 | LLENTIES AMB ARRÒS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA | 4 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 5 | ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA |
| 8 | AMANIDA COMPLETA CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE IOGURT | 9 | MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT TRUITA DE PERNIL CUIT FRUITA | 10 | ARRÒS PILAF MEDITERRANI FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA | 11 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 12 | VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) SALSITXES AL FORN TOMÀQUET NATURAL GELAT |
| 15 | CREMA DE VERDURES PIZZA FRUITA | 16 | ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA SALMÓ AMB TARONJA ENCIAM I BLAT DE MORO GELAT | 17 | ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA AMANIDA MIXTA FRUITA | 18 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 19 | MONGETES TENDRES AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA IOGURT |
| 22 | ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VERDA FRUITA | 23 | MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT | 24 | LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA | 25 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 26 | MACARRONS A LA ITALIANA CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I OLIVES FRUITA |
| 29 | CREMA DE PORROS NATURAL MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA | 30 | PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO) TIRES DE CALAMAR AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT | 31 | MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VERDA FRUITA | 1 | PÍCNIC SENSE LLET, FRUITA SECA, OU: 2 ENTREPANS (SERRANO), FRUITA I AIGUA | 2 | ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL CUIT ENCIAM I BLAT DE MORO GELAT |

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.



Albercork
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



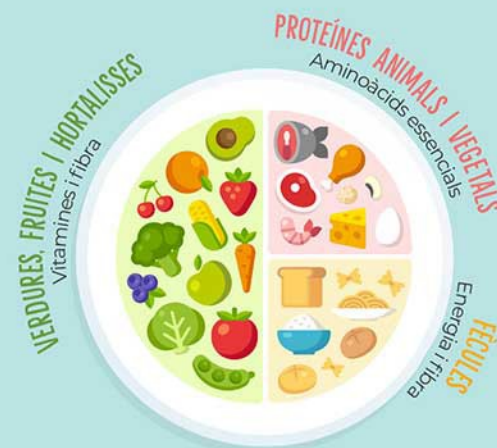
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES: