

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

27

AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

1

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

PÍCNIC

3

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

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

7

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
IOGURT

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
FRUITA

9

PÍCNIC

10

MONGETES SEQUES AMB XORIÇO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
IOGURT

16

PÍCNIC

17

MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

21

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

23

PÍCNIC

24

AMANIDA CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

25

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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.

