

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

FESTIU

5

JORNADA FISH REVOLUTION

PÈSOLS AMB CEBA
FISH LASANYA DE LLUÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO
(CARABASSA)

TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB
GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

ESCUDELLA AMB PASTA
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D' ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

CREMA DE CIGRONS I COLIFLOR
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

19

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

27

SOPA MINISTRONE
CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org

FISH
REVOLUTION

GUARDIANS
DE LA SALUT

GROW
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.



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...

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.