

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

1

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
PATATA I CEBA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

IOGURT

8

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

IOGURT

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGA

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

2

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGA

HAMBURGUESA DE CUSCUS AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB
PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

23

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

FIDEUÀ AMB RAP

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

3

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE
PA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPAGUETIS AL PESTO

24

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

31

FESTIU

6

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

LEGUMBRETA AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS,
PASTANAGA I BLAT DE MORO)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

OUS DURS AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

14

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

21

MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE
TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

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
Figaflor
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

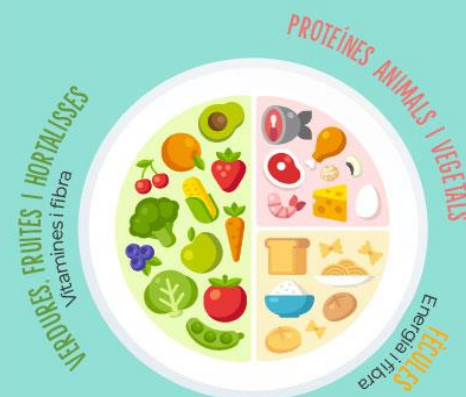
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS GROUP

Scolarest