

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

FIDEUÀ DE PEIX (amb rap)

LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM
I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
ALL I JULIVERT

FRUITA DE TEMPORADA

22

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE
TOMÀQUETTRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS AMB PESTO

LEGUMBRETA AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATA

OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

ENSALADILLA RUSSA

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

23

ESPIRALS BULLITS AMB OLI I FORMATGE

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

10

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

IOGURT

17

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
OLIVES

IOGURT

24

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA

HAMBURGUESA DE COUS COUS AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

IOGURT

11

FESTIU

18

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVESROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

25

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
PATATA I OLI D'OLIVACROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

19

MACARRONS AMB OLI D'OLIVA I
FORMATGEABADEJO AL FORN AMB PEBROT VERD I
PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE VERDURES

CANELONS D'ESPINACS

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
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
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

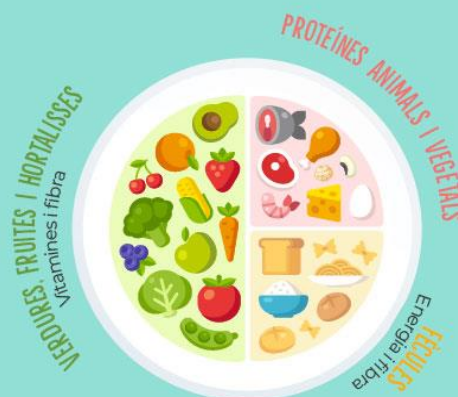
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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
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.

COMPASS GROUP

Scolarest