

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ESPAGUETIS (sense gluten sense ou)
AMB CEBÀ, PASTANAGA I PEBROT
VERMELL

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
A LA NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

22

ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE
OU) AMB PESTO

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATA

LLOM AL FORN AMB SALSA DE
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

ENSALADILLA BULLIDA

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBÀ I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

23

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB
OLI D'OLIVA

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 BULLIDA

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

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

IOGURT

11

FESTIU

18

AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN 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 (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB OLI D'OLIVA

ABADEJO AL FORN AMB PEBROT VERD I
PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

26

CREMA DE VERDURES

OUS DURS AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

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.



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