

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

1

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
PATATA I CEBACONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

COMPOTA DE FRUITA

8

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM

COMPOTA DE FRUITA

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGAPOLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM

COMPOTA DE FRUITA

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

COMPOTA DE FRUITA

29

WOK DE VERDURES

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

2

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

23

PASTANAGA I PATATA AMB OLI D'OLIVA

LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

ESPINACS BULLITS AMB PATATA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

3

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

17

CREMA DE VERDURES

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

24

LLENTIES BULLIDES AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

31

FESTIU

6

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI
D'OLIVAMAGRA DE PORC AL FORN AMB
SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE VERDURES

ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

27

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

7

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVATRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

14

XAMPINYONS AMB PATATA

FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA 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

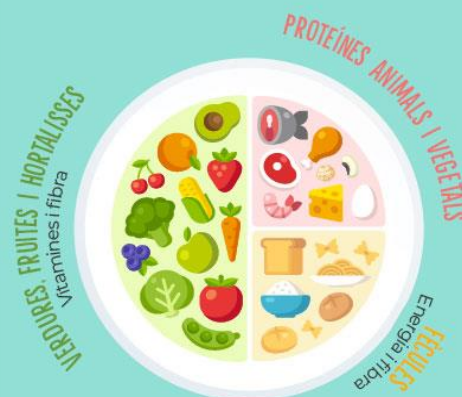
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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
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