

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE VERDURES

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

FRUITA DE TEMPORADA

22

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATATRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

29

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVAHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL
FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

9

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB
PATATALLOM AL FORN AMB Salsa DE
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

ENSALADILLA BULLIDA

FILET D'AGULLA DE PORC AMB Ceba I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

23

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

30

XAMPINYONS SALTEJATS AMB PATATA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

10

ENSALADILLA BULLIDA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

COMPOTA DE FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
OLIVES

COMPOTA DE FRUITA

24

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

COMPOTA DE FRUITA

11

FESTIU

18

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB
PATATA I OLI D'OLIVAABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I PASTANAGAABADEJO 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.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

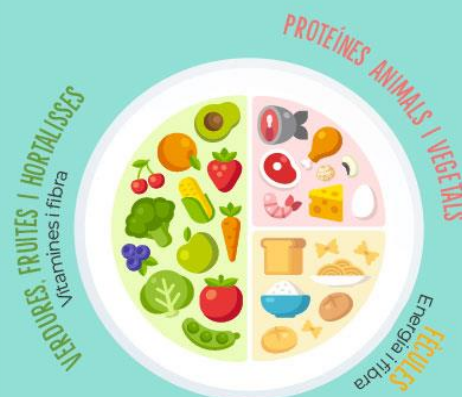
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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