

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB PESTOHAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

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

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS,
PASTANAGA I BLAT DE MORO)TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE VERDURES

ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols,
pastanaga i blat de moro)ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA D'AU AMB PASTA (dietes)

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

FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU)
AMB Salsa DE TOMÀQUETABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

5

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

Iogurt

12

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

Iogurt

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I
PASTANAGAPOLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

Iogurt

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

Iogurt

6

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

13

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARBASSA)HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB GUASACACA (GUACAMOLE)

FRUITA DE TEMPORADA

20

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

27

ARRÒS AMB VERDURES (cebolla,
zanahoria)HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

14

PASTA (sense gluten sense ou) AMB
CALDO DE PEIXSALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

PASTA (sense gluten sense ou) AL PESTO

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA I
PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA D'AU AMB PASTA (sense gluten
sense ou)POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE 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

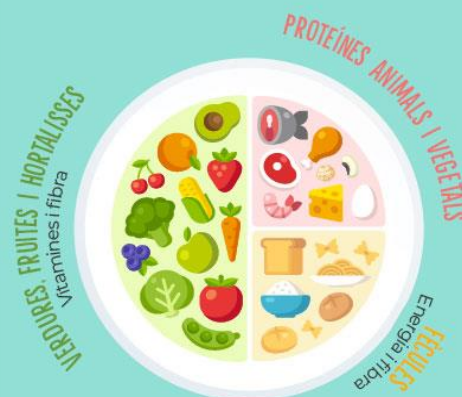
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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