

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

17

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

24

CREMA DE VERDURES

ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

4

XAMPINYONS SALTEJATS AMB PATATA

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

11

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

18

XAMPINYONS AMB PATATA

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

FRUITA DE TEMPORADA

25

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

ABADEJO 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

COMPOTA DE FRUITA

12

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

COMPOTA DE FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM

COMPOTA DE FRUITA

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

COMPOTA DE FRUITA

6

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA

ESTOFAT DE PORC AMB BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

13

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)

CREMA DE CARBASSA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

20

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

27

PASTANAGA I PATATA AMB OLI D'OLIVA

LLIMANDA 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

SAMFAINA DE VERDURES AMB PATATA

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

28

LLENTIES BULLIDES AMB PATATA

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

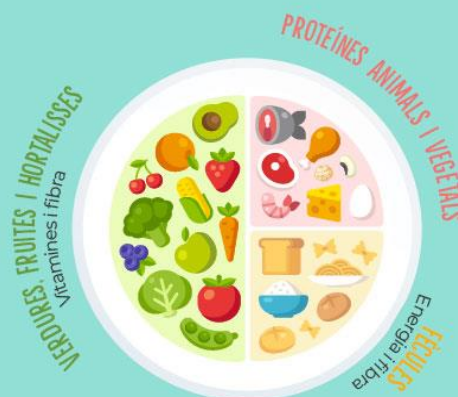
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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