

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



3

MACARRONS AMB PESTO

TRUITA FRANCESA AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

10

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

PERNILETS DE POLLASTRE 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 AMB CROSTONS

OUS DURS AMB 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

LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa DE TOMÀQUET

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

IOGURT

12

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA

POLLASTRE 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

HAMBURGUESA DE CUSCUS AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

13

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)

CREMA DE AUYAMA I COCO (CARBASSA)

TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)

FRUITA DE TEMPORADA

20

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

27

ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA

ROTLET DE PRIMAVERA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

14

FIDEUÀ AMB CALDO DE PEIX

SALMÓ AL FORN AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ESPAGUETIS AL PESTO

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

POLLASTRE AL FORN AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I PASTANAGA

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

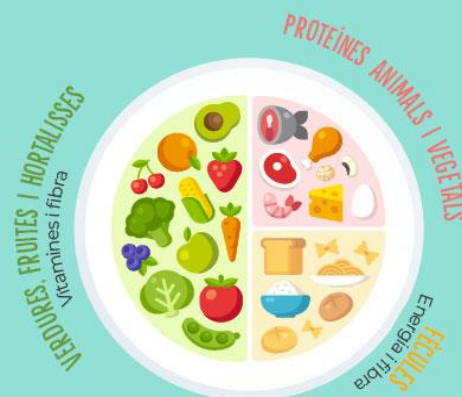
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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