

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS
FRUITA

7

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

PÈSOLS AMB PATATES
LLOM ADOBAT AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

17

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AL NATURAL
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
MACEDÒNIA

21

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

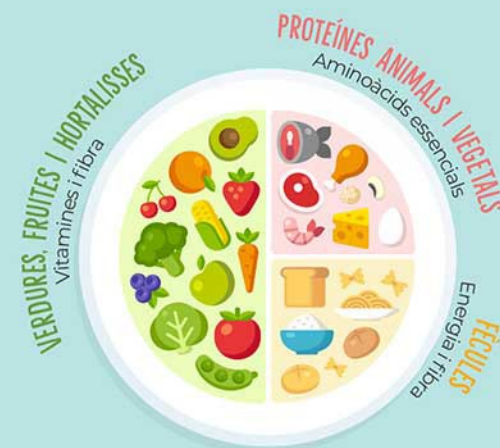


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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 cuita o amanida
Verdura cuita 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.