

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

2

BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
I OGURT NATURAL

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
PATATES GUISADES AMB XAI
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

4

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I MONGETA TENDRA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

10

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS ESTOFATS AMB POLTRE
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT NATURAL

15

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

PEIX FRESC
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I BROS DE MONGETES
FRUITA

17

ESCUDELLA AMB GALETES
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT NATURAL

18

CREMA DE CARBASSA
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLIMANDA AMB Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

24

SOPA D'ARRÒS
BACALLÀ ORLY
AMANIDA VERDA
I OGURT NATURAL

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CIGRONS ESTOFATS AMB CABRIT
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS AL FORN GRATINATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

30

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FLAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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.



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

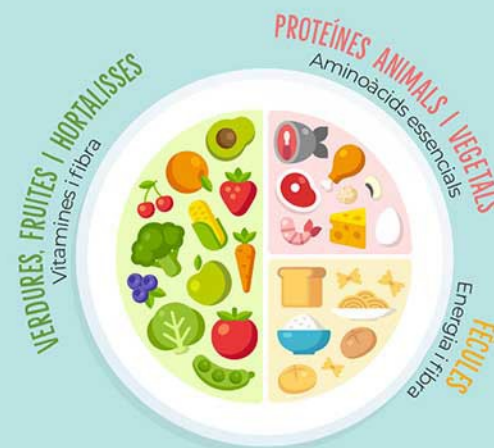


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruita

NOTES:

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.