

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CROQUETES DE PERNIL
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

10

ESCUDELLA AMB GALETES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS GUISAT AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

SOPA D'AU CASOLANA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS
FIDEUA DE LLUÇ I RAP
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
PIZZA AMB TONYINA, CEBA, MOZZARELLA I OLIVES
IOGURT

23

SOPA D'AU AMB PASTA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FLAM

31

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

□

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
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

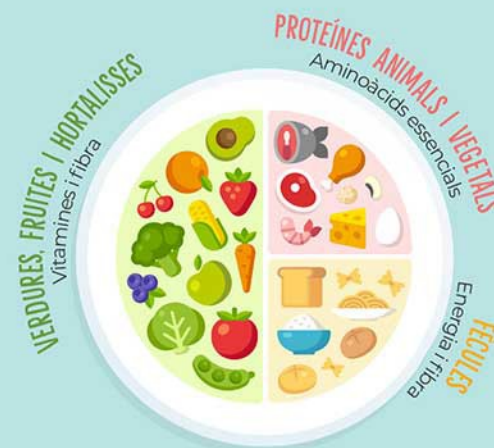


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.