

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

1

FESTIU

2

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
LLUC AMB SALS
ENCIAM I BROS
IOGURT COOPERATIVA D'OLLOT

12

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE
LLET I BACÓ)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
IOGURT COOPERATIVA D'OLLOT

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
SAMFAINA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

23

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ARRÒS BLANC
IOGURT COOPERATIVA D'OLLOT

26

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
GALL SANT PERE AL FORN
FRUITA

29

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROS
IOGURT COOPERATIVA D'OLLOT

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
Figafior
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 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.