

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

5

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS

6

PEIX FRESC
ESPIRALS (INTEGRALS) AMB CREMA DE CARABASSÓ
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT AMB TOPPINGS

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

7

JORNADA CATALANA
MONGETES TENDRES SALTEJADES
SALSITXES AL FORN
BOLETS I PATATES DAU
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADENO ENFARINAT
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

11

EMPEDRAT DE CIGRONS
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
BACALLÀ AMB Salsa VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBODJA)
TALLARINES A L'ESTIL DE CAMBODJA
POLLASTRE AMOK CAMBODJÀ
COGOMBRE AGREDOLÇ A L'ESTIL CAMBODJÀ
IOGURT AMB TOPPINGS

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

17

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB FORMATGE

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE VERAT AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)
TRUITA DE CARBASSÓ
MONGETES TENDRES I PASTANAGA A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

B: IOGURT NATURAL AMB CEREALS

20

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT AMB TOPPINGS

B: BASTONETS AMB FRUITA DE TEMPORADA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA 100% VEDELLA COMPLETA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA INTEGRAL AMB PERNIL CUIT

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

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

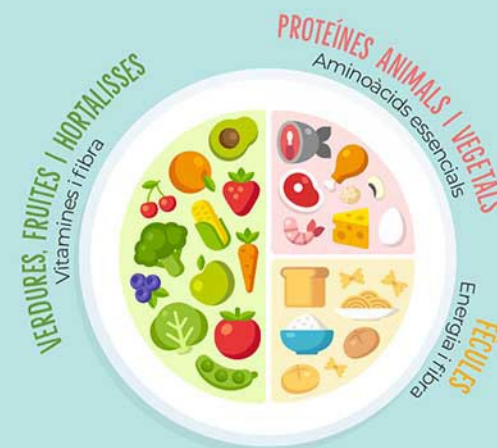


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.