

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPIRALS AMB SALSÀ DE CARABASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

FESTIU

12

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

16

CREMA D' ESPINACS
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA DE BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

17

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

20

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

23

FESTIU

24

FESTIU

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: GALETES

30

CREMA DE VERDURES
MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
ENCIAM I COGOMBRET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPIRALS AMB SALS DE CARABASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

FESTIU

12

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

16

CREMA D' ESPINACS
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA DE BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

17

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

20

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

23

FESTIU

24

FESTIU

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FORMATGE

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: GALETES

30

CREMA DE VERDURES
MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
ENCIAM I COGOMBRET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPIRALS AMB SALSÀ DE CARABASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

FESTIU

12

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB
AROMA DE CURRI
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

16

CREMA D' ESPINACS
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA DE BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

17

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM I CEBA
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

20

PEIX FRESC
PAELLA AMB VERDURES
OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

B: GALETES

23

FESTIU

24

FESTIU

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT LA FAGEDA

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTADES
TOMÀQUET AMANIT
MACEDÒNIA DE FRUITES

B: GALETES

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MONGETES SEQUES GUISADES AMB
CARBASSA
ENCIAM I COGOMBRET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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



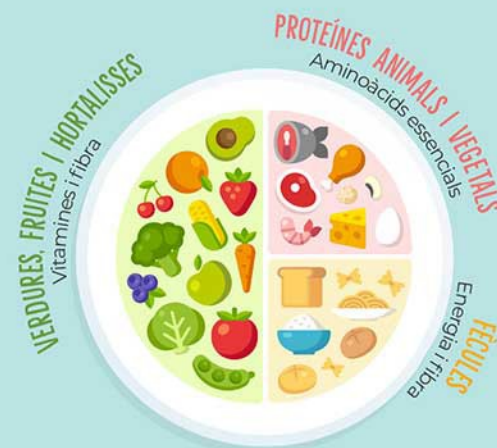
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.