

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
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPIRALS AMB SALS DE CARABASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

11

FESTIU

12

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

B: PLÀTAN

13

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

B: BASTONETS

16

CREMA D' ESPINACS
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
AMANIDA DE BROTS
IOGURT LA FAGEDA

B: PA AMB FRUITA DE TEMPORADA

17

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: POMA

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
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

20

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

B: BASTONETS

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
FRUITA DE TEMPORADA

B: PLÀTAN

27

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

B: BASTONETS

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.



Albercroc
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

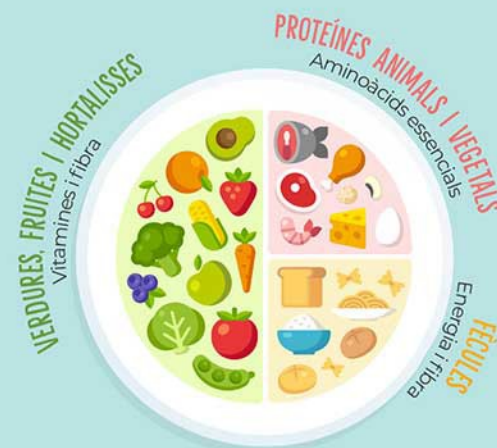


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.