

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES
I TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

AMANIDA DE LLENTIES
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS
A DE SOJA
FRUITA

9

FESTIU

10

GASPATXO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
A CAMEL LITZADA
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEB)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

JORNADES ESPORTIVES

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEB
A, PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

JORNADA MCESCOLÀPIES
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT

20

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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.