

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

AMANIDA D'ARRÒS (blat de moro, pastanaga i olives)

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

BUTIFARRA DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS A LA CARBASSA

LLUÇ AL FORN AMB FINES HERBES I LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

17

PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR AMANIT AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT EN EL SEU SUC AMB AMANIDA D'ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

24

FESTIU

11

FESTIU

18

CREMA DE CARBASSA

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

25

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I MAIONESA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

26

LLACETS AMB SALS DE CARBASSA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

13

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

AMANIDA D'ESPIRALS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS

IOGURT

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

IOGURT

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.
- ✓ Vetlem 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
Figaflor
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó



Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda



Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

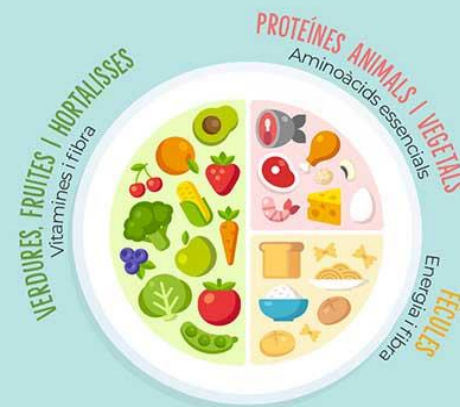
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.