

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MEDALLÓ DE BACALLÀ AI FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES DE PERNIL
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

LLAÇOS AMB CREMA DE FORMATGE
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

9

CREMA DE PORROS NATURAL AMB CROSTONS
POLLASTRE "TANDOORI"
ENCIAM
FRUITA

10

ESCUDELLA AMB GALETS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

11

ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB SOBRASSADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

SOPA D'AU CASOLANA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

23

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

24

ARRÒS AMB SAMFAINA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

SOPA DE VERDURES
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

29

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA RIOJANA
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

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
Figaflor
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

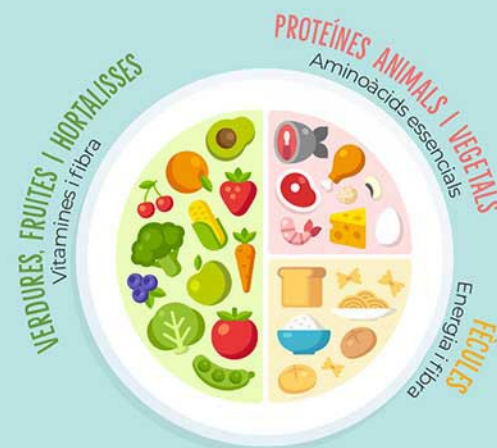


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.