

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT NATURAL

10

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

13

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

15

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

16

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

17

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

20

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)SENSE
GLUTEN NI OU
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

22

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

23

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
IOGURT NATURAL

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ARRÒS PILAF
IOGURT NATURAL

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.



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

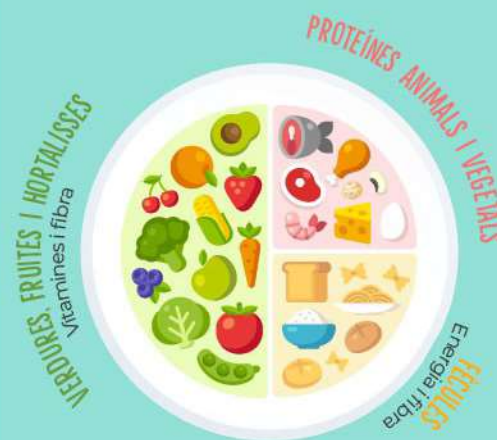
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.

