

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

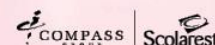
**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



30	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	1	ESPIRALS BULLITS AMB OLI I FORMATGE	2	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	3	EMPEDRAT DE LLEGUMS (amb tomàquet i olives negres)	4	ENCIAM, FORMATGE, PATATES, QUÈTXUP
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA		LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA		POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS		CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES		PA D'HAMBURGUESA AMB HAMBURGUESA DE GALL DINDI
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		PA DE PESSIC TRADICIONAL
7	MACARRONS BULLITS AMANITS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT	8	ARRÒS AMB PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	9	PATATA I MONGETA VERDA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA	10	AMANIDA D'ESPIRALS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	11	ENCIAM, FORMATGE, PATATES, QUÈTXUP
	FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET		HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB PATATES XIPS		POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA		LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT		PA D'HAMBURGUESA AMB HAMBURGUESA DE GALL DINDI
	FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		PA DE PESSIC TRADICIONAL
14	FIDEUÀ DE PEIX (amb rap)	15	GASPATXO	16	ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)	17	CIGRONS AMB PATATES	18	ENCIAM, FORMATGE, PATATES, QUÈTXUP
	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA		BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB MONGETA SECA		TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS		ANELLES DE CALAMAR AMB ENCIAM I OLIVES		PA D'HAMBURGUESA AMB HAMBURGUESA DE GALL DINDI
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		PA DE PESSIC TRADICIONAL		FRUITA DE TEMPORADA
21	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	22	PATATA I MONGETA VERDA	23	LLENTIES AMB VERDURES	24	AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	25	ENCIAM, FORMATGE, PATATES, QUÈTXUP
	FILET D'ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA		FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I XAMPINYONS		TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES		POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I I PATATES XIPS		PA D'HAMBURGUESA AMB HAMBURGUESA DE GALL DINDI
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA		PA DE PESSIC TRADICIONAL
28	ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET	29	ESPIRALS BULLITS AMB OLI I FORMATGE	30	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	31	EMPEDRAT DE LLEGUMS (amb tomàquet i olives negres)	1	ENCIAM, FORMATGE, PATATES, QUÈTXUP
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA		LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA		POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS		CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES		PA D'HAMBURGUESA AMB HAMBURGUESA DE GALL DINDI
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT		PA DE PESSIC TRADICIONAL

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
Figaflor
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

COMPASS GROUP

Scolarest