

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1	2	3	4	5
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES	AMANIDA D'ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA
FILET D'ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA	FILET D'AGULLA DE PORC AMB XAMPINYONS	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB PATATES XIPS	MANDONGUILLES MIXTES GUISADES AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	PA DE PESSIC TRADICIONAL
8	9	10	11	12
ARRÒS BULLIT AMB SALSA DE TOMÀQUET	ESPIRALS BULLITS AMB OLI I FORMATGE	ARRÒS TRES DELICIES	EMPEDRAT DE LLEGUMS	GASPATXO
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ A LA MARINERA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES	CANELONS GRATINATS
FRUITA DE TEMPORADA	PA DE PESSIC TRADICIONAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
MACARRONS BULLITS AMANITS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT	ARRÒS AMB PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA D'ESPIRAL AMB PASTANAGA, BLAT D'EMORO I OLIVES	MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET	HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB PATATES XIPS	POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET, ALL I JULIVERT	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PA DE PESSIC TRADICIONAL
22	23	24	25	26
FIDEUÀ DE PEIX	GASPATXO	ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I OLIVES (maionesa opcional)	CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB MONGETA SECA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT TOMÀQUET	ANELLES DE CALAMAR AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	PA DE PESSIC TRADICIONAL	FRUITA DE TEMPORADA
29	30	31		
LLENTIES AMB ARRÒS	ARRÒS BULLIT AMB PASTANAGA I FINES HERBES	ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA		
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I PATATES XIPS	NUGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		
PA DE PESSIC TRADICIONAL	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM		

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

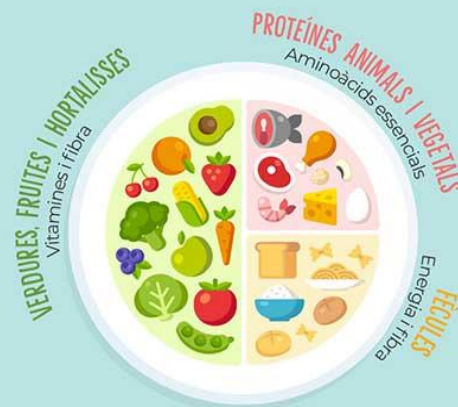
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.