

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (ceba i tomàquet)

3

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES NEGRES

4

CREMA SUAU DE COLIFLOR I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

7

SOPA DE BROU AMB PASTA

8

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT

9

CREMA DE CARBASSA

10

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

11

FESTIU

ABADEJO AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

CROQUETS D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FIDEUA MARINERA (amb daus de rap)

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

14

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

17

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

18

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AGREDOLÇ AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE VERDURES

22

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA

23

AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

24

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

25

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS

FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

28

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA I MAIONESA

29

MACARRONS AMB PESTO

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

31

JORNADA: LA CASTANYADA  
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB KETCHUP I XIPS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

PA DE PESSIC

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](http://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



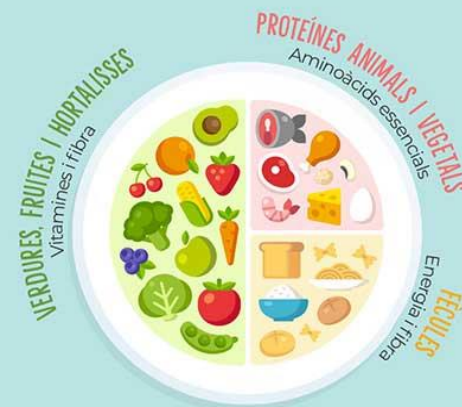
Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga

## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.



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.