

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA

VERAT AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

2
CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGET

GALL DINDI

3
COLS DE BRUSEL·LES BULLIDES AMB PATATA

TRUITA FRANCESA

4
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA PASTANAGA I PEBROT VERMELL

CALAMARS A LA ROMANA

7
TOMÀQUET AMANITS AMB FORMATGE FRESC

TRUITA DE PATATA

FRUITA

8
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

TOFU A LA PLANXA AMB FINES HERBES

FRUITA

9
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, REMOLATXA I PEBROT VERMELL

CONILL AL FORN AMB PATATES DAU AL FORN

FRUITA

10
COUS COUS AMB CARBASSÓ, ALBERGINIA I XAMPINYONS

DAUS DE SALMÓ AL FORN

FRUITA

11
ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT

REMENAT D'OU AMB PORRO I ALL

MACEDONIA DE FRUITES

14
CREMA DE PORRO AMB CROSTONS DE PA

BACALLÀ A LA PLAXA

FRUITA

15
TOMÀQUET AMANIT AMB OLI D'OLIVA

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA

16
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

OUS DURS

FRUITA

17
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

BROTXETA DE GALL DINDI AMB PATATA PANADERA AL FORN

FRUITA

18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS

VERAT AL FORN AMB CARBASSA SALTEJADA

FLAM CASOLÀ

21
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I COGOMBRE

TRUITA DE PATATA

FRUITA

22
CREMA DE PASTANAGA AMB FORMATGET

CIGRONS SALTEJATS AMB COUS COUS

FRUITA

23
COLS DE BRUSEL·LES CON PATATA

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

FRUITA

24
ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURETES DE TEMPORADA

LLUÇ A LA PLANXA AMB ALBERGINIA AL FORN

FRUITA

25
CREMA DE CARBASSA I BONIATO

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT DE SABORS

28
ARRÒS AMB SAMFAINA DE VERDURES

ABADEJO AL FORN

FRUITA

29
CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA

OU DUR AMB SALS DE TOMÀQUET

FRUITA

30
TRINXAT DE LA Cerdanya

HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB ENCIAM AMANIT

FRUITA

31
AMANIDA DE VERDURES DE TEMPORADA

PIZZA DE TONYINA I FORMATGE

PRÈSSEC EN ALMÍVAR

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

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



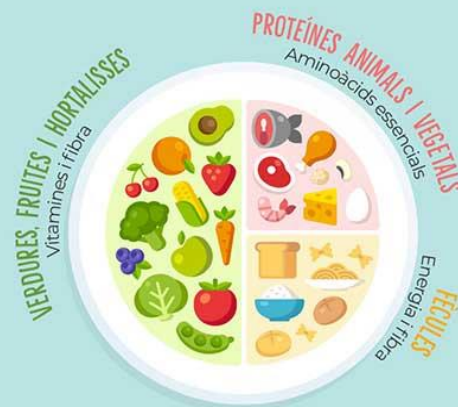
Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

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 |
| 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 |

PODEM SOPAR:

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.

NOTES: