

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA,
COGOMBRE, PEBROT VERMELL I
FORMATGE FRESC
TRUITA FRANCESA

6

ARRÒS INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
TOMÀQUET AMANIT

7

ALBERGÍNIES FARCIDES AMB SOJA
TEXTURITZADA

8

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I
PASTANAGA
SALMÓ MARINAT AMB SALSÀ DE SOJA

9

CREMA DE PASTANAGA AMB
CROSTONS
BROTXETA DE GALL DINDI AMB ENCIAM
AMANIT

12

FRUITA
TRINXAT DE COL I PATATA AMB PERNIL
SALAT

13

FRUITA
SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

14

FRUITA
CREMA DE CARBASSA AMB CURRI

15

FRUITA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA,
COGOMBRE, PEBROT VERMELL I
REMOLATXA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGET

16

FLAM CASOLÀ
AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL,
TOMÀQUET, COGOMBRE, OLIVES I
TONYINA

19

MACEDONIA DE FRUITES
SOPA DE PEIX AMB ESTRELLETES
LLUÇ AL FORN AMB ESPÀRRECS
SALTEJATS

20

FRUITA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA,
COGOMBRE, PEBROT VERMELL I OLIVES
TOFU AMB FINES HERBES

21

FRUITA
ESPINACS BULLITS AMB PATATA
LLENGUADO A LA PLANXA

22

FRUITA
COGOMBRE AMANIT AMB OLI D'OLIVA
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET I OU DUR

23

IOGURT NATURAL
CREMA DE VERDURES AMB FORMATGET
PIZZA MARGARITA
CREMA CATALANA CASOLANA

26

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS
REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES I
XAMPINYONS
FRUITA

27

FRUITA
ALBERGÍNIES FARCIDES AMB SOJA
TEXTURITZADA
FRUITA EN ALMÍVAR

28

FRUITA
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
I PASTANAGA
LLOM DOS COLORS A LA PLANXA
FRUITA

29

FRUITA
ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA
SEPIA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET
AMANIT
FRUITA

30

FRUITA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA,
COGOMBRE, PEBROT VERMELL I OLIVES
TRUITA D'ESPINACS
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

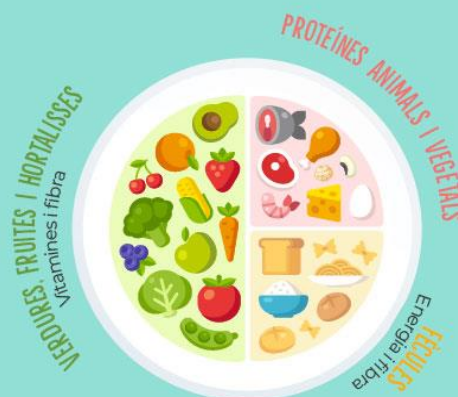
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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