

PROPOSTA DE SOPARS

JUNY 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE,
REMOLATXA I PASTANAGA

TRUITA FRANCESA

FRUITA

9

FESTIU

3

ALBERGINIES AL FORN AMB OLI
D'OLIVA

PINTXOS DE GALL DINDI ADOBATS

FRUITA

10

COGOMBRE AMANIT

CABALLA AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB GUARNICIÓ D'ARRÒS INTEGRAL

FRUITA

17

ALBERGÍNIA I ESPARRECS A LA
PLANXA

SALMÓ MARINAT AMB SOJA AMB
GUARNICIÓ D'ARRÒS

FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA

TOFU A LES FINES HERBES AMB
COGOMBRE AMANIT

FRUITA

11

CREMA DE PASTANAGA AMB
CROSTONS

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB
CARBASSÓ A LA PLANXA

FRUITA

18

AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE,
REMOLATXA I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET AL
FORN

FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA AMB FORMATGET

OUS REMENATS

IOGURT NATURAL

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PASTANAGA I OLI
D'OLIVA

SEPIA A LA PLANXA

FRUITA

19

MONGETA VERDA BULLID AMB PATATA I
OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE LLENTIES CASOLANA

FRUITA

6

ARRÒS INTEGRAL A L'ALLET

SALMÓ AL FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT

MACEDONIA DE FRUITES

13

TOMÀQUET AMANIT

ALBERGÍNIES FARCIDES DE SOJA
TEXTURITZADA

FRUITA EN ALMÍVAR

20

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGET

FLAM CASOLÀ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

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

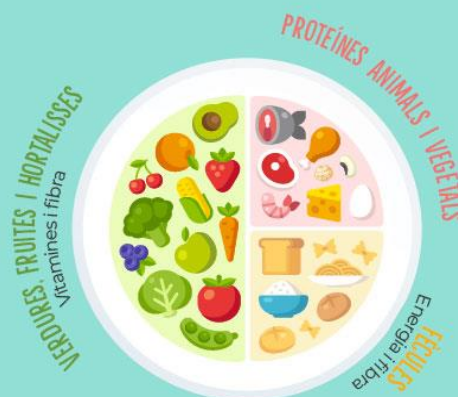
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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