

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTION

8

FESTIU

9

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
BRÒQUIL
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES
A DAUS)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

15

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC AMB Salsa
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

22

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, Ceba)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

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
Figafior
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 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

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.