

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 1er

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
GELAT

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

6

AMANIDA DE LLEGUMS
POLLASTRE AL FORN
VERDURES SALTADES
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

DINAR ESPECIAL
AMANIDA DE PASTA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
POSTRES ESPECIALS

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

17

AMANIDA CAMPERA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MACARRONS NAPOLITANA
CROQUETES DE PERNIL
PATATES A DAUS
GELAT

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
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.