

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
IOGURT

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA  
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

CREMA DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES I PEBROTS  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
VERAT ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)  
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

19

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

**JORNADA MCVEDRUNA**  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES FREGIDES  
GELAT

21

MACARRONS AMB Salsa DE FORMATGE  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen PA i la beguda serà AIGUA.

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://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  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES



Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló

Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga

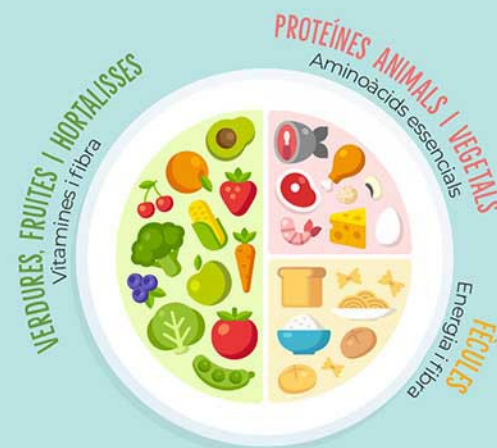


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

## 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.**