

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PEIX
FILET DE PORC EN SALSÀ

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES I PEBROTS

ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL

FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ AL FORN

ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (TOMÀQUET, BLAT DE MORO I TONYINA)

TRUITA A LA FRANCESA

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

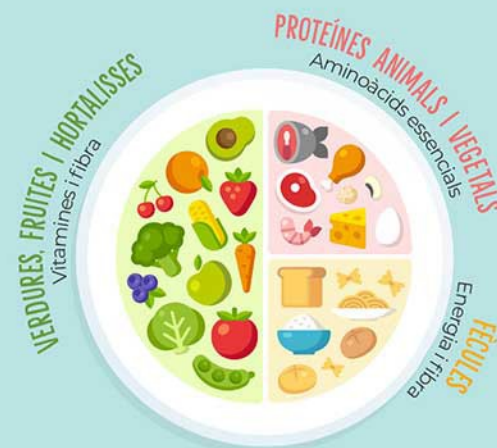


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.

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)

FILET DE LLUÇ AL FORN

AMANIDA VERDA
IOGURT

5

SOPA DE PEIX
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I CEBA

FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES I PEBROTS

ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL

FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ AL FORN

ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

IOGURT

17

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

18

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (TOMÀQUET, BLAT DE MORO I TONYINA)

TRUITA A LA FRANCESA

TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

GELAT

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL

ENCIAM I BROS DE MONGETES

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



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

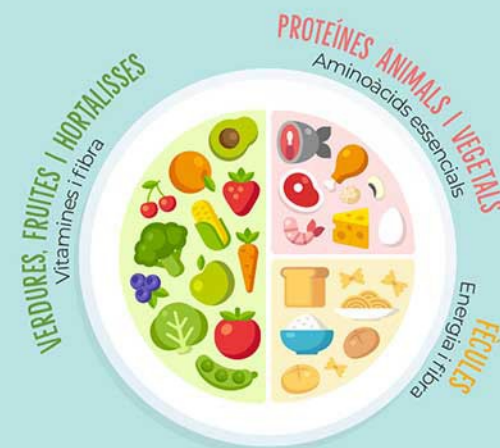


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
 Verdura cuita o amanida
 Carn
 Peix
 Ou
 Fruita
 Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
 → Pasta, arròs, llegum, patata...
 → Peix o ou
 → Carn o ou
 → Peix o carn
 → Lactis o fruita
 → Fruita

NOTES:

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 MONGETES VERMELLES ESTOFADES
 ENCIAM
 FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 CIGRONS AMB VERDURES
 AMANIDA VERDA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
 FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
 FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
 "BURRITOS" VEGETARIANS
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
 ROTLLES DE PRIMAVERA
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
 FILET VEGETAL A LA JARDINERA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
 WOK DE BRÒQUIL I SOIA
 ENCIAM
 FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
 CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
 FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
 AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA

14

PATATES AMANIDES
 HAMBURGUESA VEGETAL
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LLENTIES AMB CARBASSÓ
 TEMPURA DE VERDURES
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

18

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
 SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 CREMA DE VERDURES
 HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA CARMEL LITZADA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
 FILET VEGETAL A LA JARDINERA
 ENCIAM I BROS DE MONGETES
 FRUITA

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANS
 DE LA SALUT



Grow
 FOOD
 BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

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

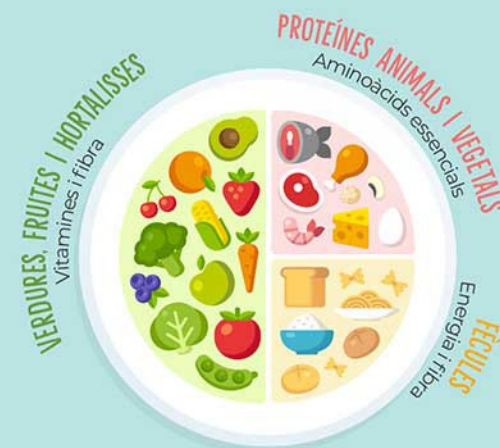


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

SOPA DE PEIX
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
FRUITA

6

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

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
I OGURT

17

LLENTIES AMB CARBASSÓ
FRITADA VARIADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (TOMÀQUET, BLAT DE MORO I TONYINA)
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT

21

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercork
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



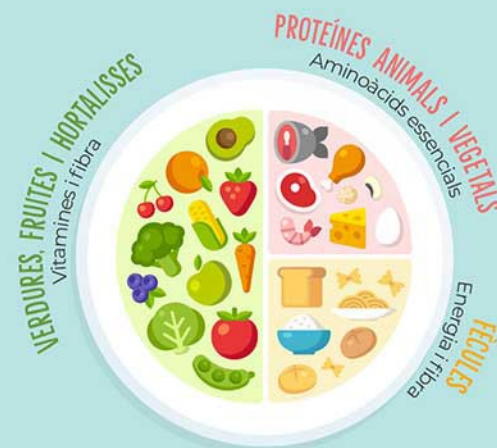
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

AMANIDA VERDA
IOGURT

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

FILET DE PORC EN SALSÀ

FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I CEBÀ

FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATES I PEBROTS

ENCIAM

FRUITA

12

CREMA DE VERDURES

CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL

FRUITA

13

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN

ENCIAM I CEBÀ

FRUITA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

IOGURT

17

CARBASSÓ AL FORN

ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

18

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ

POLLASTRE ROSTIT

PATATES FREGIDES

FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

GELAT

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ

FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL

ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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

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

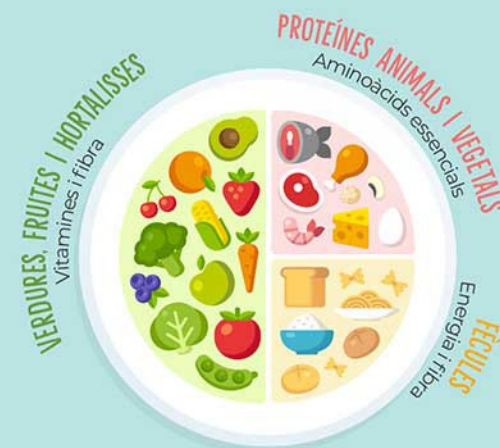


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.