

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

26

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

27

PIZZA
POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
GELAT

1

AMANIDA DE PASTA
POLLASTRE AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

2

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

3

PICNIC

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
GELAT

8

AMANIDA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

9

PICNIC

10

AMANIDA D'ARRÒS
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
FRUITA DE TEMPORADA

12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

15

AMANIDA DE PASTA
BOTIFARRA A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

16

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
GELAT

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

PICNIC

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CALAMARS A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES GUISADES
POLLASTRE AL FORN
VERDURES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

24

PICNIC

25

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

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

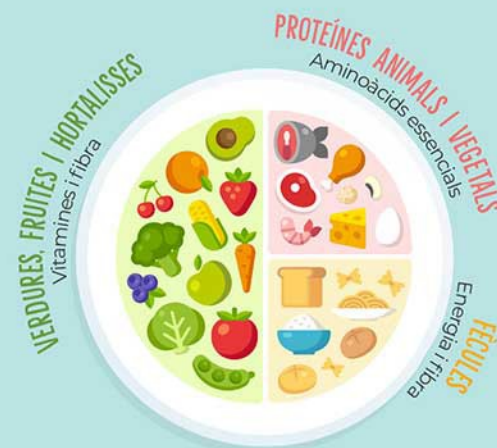


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

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.