

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

FESTIU

2

LLIURE DISPOSICIÓ

5

VEGETABLE LENTILS
LLENTIES AMB JARDINERA
SPINACH CROQUETTES
CROQUETES D' ESPINACS
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUIT
FRUITA

6

GREEN BEANS WITH POTATOES
MONGETA TENDRA AMB PATATES
VEGETABLE HAMBURGER
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUIT
FRUITA

7

RICE WITH TOMATO SAUCE
ARRÒS AMB TOMÀQUET
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
LETTUCE AND CUCUMBER
ENCIAM I COGOMBRE
YOGHURT
IOGURT

8

PASTA SOUP WITH VEGETABLES STOCK
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND COUS COUS
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS
FRUIT
FRUITA

9

SPAGHETTI AU GRATIN
ESPAGUETIS GRATINATS
FRENCH OMELETTE
TRUITA A LA FRANCESA
LETTUCE AND MUNGUS
ENCIAM I BROTS
FRUIT
FRUITA

12

PASTA SOUP WITH VEGETABLES STOCK
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
WOK VEGETABLES WITH BEANS AND RICE
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
RATATOUILLE
SAMFAINA
FRUIT
FRUITA

13

MEDITERRANEAN (BALEARIC ISLANDS)
ZUCCHINI RICE
ARRÒS AMB CARABASSÓ
FRENCH OMELETTE
TRUITA A LA FRANCESA
YOGHURT
IOGURT

14

GREEN SALAD WITH FRUIT
AMANIDA VERDA AMB FRUITA
HARICOT BEANS STEW
MONGETES SEQUES ESTOFADES
FRUIT
FRUITA

15

CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SPROUT AND CARROTS SALAD
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUIT
FRUITA

16

GLUTEN-FREE DAY AT SCHOOL!
CREAM OF CARROTS SOUP
CREMA DE PASTANAGA
CHICKPEAS WITH TOMATO
CIGRONS AMB TOMÀQUET
LETTUCE AND ONION
ENCIAM I CEBA
FRUIT
FRUITA

19

PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
SCRAMBLED EGGS
OUS REMENATS
FRUIT
FRUITA

20

CREAM OF BROCCOLI
CREMA DE BRÒQUIL
VEGETABLE HAMBURGER
HAMBURGUESA VEGETAL
TOMATO AND SWEETCORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
YOGHURT
IOGURT

21

LENTIL AND CARROT STEW
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SPANISH OMELETTE
TRUITA DE PATATES
LETTUCE AND MUNGUS
ENCIAM I BROTS
FRUIT
FRUITA

22

RICE WITH VEGETABLES
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PEAS WITH ONION SAUCE
PÈSOLS AMB CEBA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUIT
FRUITA

23

PASTA SOUP WITH VEGETABLES STOCK
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CHILI WITH RED BEAN AND LEGUMBRETA WHITE RICE
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC
FRUIT
FRUITA

26

PAELLA WITH VEGETABLES
PAELLA AMB VERDURES
COURGETTE OMELETTE
TRUITA DE CARBASSÓ
GREEN SALAD
AMANIDA VERDA
FRUIT
FRUITA

27

PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
LENTIL SALAD WITH VINAIGRETTE
LLENTIES A LA VINAIGRETA
FRUIT
FRUITA

28

CREAM OF COURGETTE SOUP
CREMA DE CARBASSÓ
VEGETABLE HAMBURGER
HAMBURGUESA VEGETAL
DICED POTATOES
PATATES A DAUS
FRUIT
FRUITA

29

ROAST VEGETABLES
GUISAT DE VERDURES
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
ICE CREAM
GELAT

30

POTATOES SALAD WITH TOMATO, PEPPER, CUCUMBER AND OLIVES
AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CHICKPEAS IN VINAIGRETTE
CIGRONS A LA VINAIGRETA
SPROUT SALAD
AMANIDA AMB BROTS
FRUIT
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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
Figaflor
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.