

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	624 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 4	3	696 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 32 G.: 5	4	507 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 5	5	540 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 14	6	620 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 11
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)		GUISAT DE LLENTIES CROQUETS DE PERNIL VERDURES FRUITA		SOPA D'AU AMB PASTA POLLASTRE A LA MEL PATATES A DAUS FRUITA		CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA		ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	
9	638 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 16	10	780 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 8	11	510 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 6	12	760 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8	13	681 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 8
VICHYSOISE FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA		MACARRONS A LA BOLONYESA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA		SOPA DE PEIX HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARMEL LITZADA FRUITA		RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO" MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA		CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	
16	768 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 7	17	889 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 9	18	717 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 10	19	654 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 52 G.: 8	20	634 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 15
ARRÒS A LA CUBANA FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA MIXTA FRUITA		AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) POLLASTRE AMB ALLADA BRÒQUIL FRUITA		CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU SALMÓ AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA		TRAMPO MALLORQUÍ FRITADA VARIADA AMANIDA MIXTA FRUITA		MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA COMPLETA GELAT	

aprende
acomer
sano.org



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...

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

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.