

MENÚ BASAL

JUNY 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



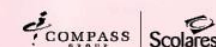
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

COMPASS GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

12

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES
SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES (diètes) GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOÀ

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

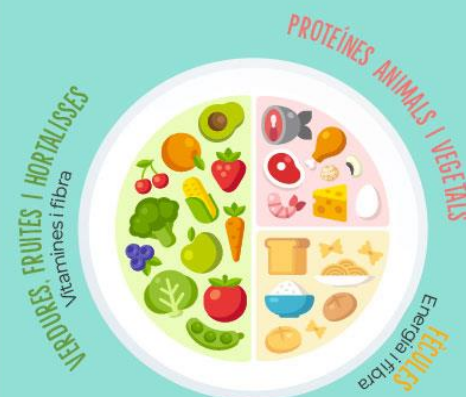
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuïta o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruïta
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuïta o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruïta

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

2

ARRÒS BLANC AMB PASTANAGA: 90G

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

3

MONGETA BLANCA(80G) BULLIDA AMB
PATATA(50G) I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA / SENSE PA

4

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA(100G) I OLI
D'OLIVA

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA(100G), PASTANAGA I OLI
D'OLIVA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA + 50G DE PA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
TONYINA: 90G

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

9

PATATA (100G) I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET: 90G

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA:
80G

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVES: 90G

SALMÓ A LA PLANXA AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

13

COUS COUS AMB VERDURES: 90G

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

16

80G LLENTIES BULLIDES AMB 50
GPATATA

ABADEJO AL FORN AMB GUARNICIÓ
D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA / SENSE PA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT
DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA:
90G

FRUITA DE TEMPORADA + 20g DE PA

18

PATATES AL FORN (amb pebrot vermell i
pebrot verd): 100G

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

19

PATATA(100G) I COLIFLOR AMANITS
AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET:
90G

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA + 20G DE PA

aprende
acomer
sano.org

FISH
REVOLUTION

GUARDIANS
DE SALUT

Grow
FOOD
BANKS

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

COMPASS GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

POSTRE DE SOJA

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

POSTRE DE SOJA

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POSTRE DE SOJA

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

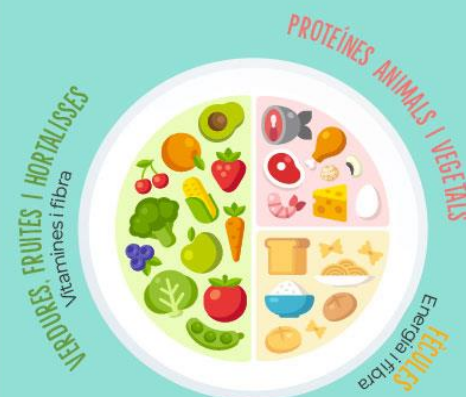
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA PERMESA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA PERMESA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT NATURAL

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA PERMESA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA PERMESA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA PERMESA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA PERMESA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

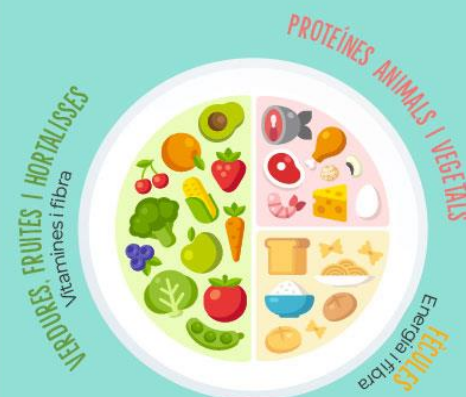
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

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

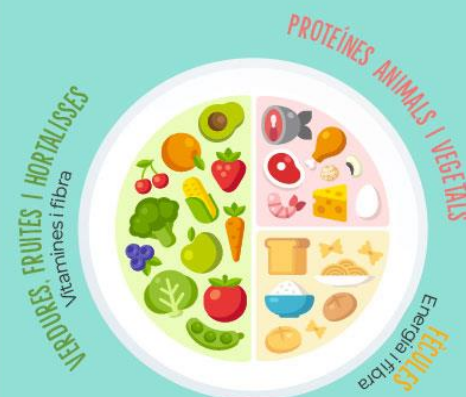
CREAR UN
SOPAR SALUDABLE

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS
GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

POSTRE DE SOJA

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

POSTRE DE SOJA

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POSTRE DE SOJA

19

PATATA I COUFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

CARN MAGRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuïta o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruïta
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuïta o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruïta

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

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA PERMESA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

I OGURT NATURAL

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA PERMESA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA PERMESA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

I OGURT NATURAL

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA PERMESA

13

COUS COUS AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA PERMESA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA PERMESA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA PERMESA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

I OGURT NATURAL

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA PERMESA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA PERMESA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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...

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

PODEM SOPAR:

Verdura cuïta 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IÒGURT

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IÒGURT

12

AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES
SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

PASTA (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB VERDURES

FILET D'AGULLA DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IÒGURT

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS (SENSE GLUTEN SENSE OU) AMB Salsa DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

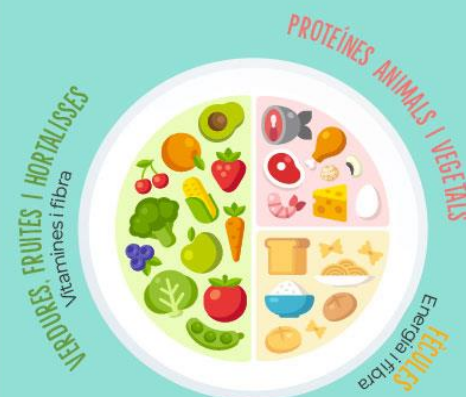
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (PESOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

3

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

LLIMANDA AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE VERDURES

ROTLET DE PRIMAVERA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

5

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

6

ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA DE TEMPORADA

9

PATATA I MONGETA VERDA

ROTLETS DE PRIMAVERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

CIGRONS BULLITS AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT

12

AMANIDA DE PASTA AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES

SALMÓ A LA TARONJA

FRUITA DE TEMPORADA

13

COUS COUS AMB VERDURES

OUS DURS AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET)

ABADEJO AL FORN AMB PISTO I QUINOA

FRUITA DE TEMPORADA

17

ENCIAM, OU DUR, PASTANAGA I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB VERDURES I LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

19

PATATA I COLIFLOR AMANITS AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

20

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

POLIN/FRUITA

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

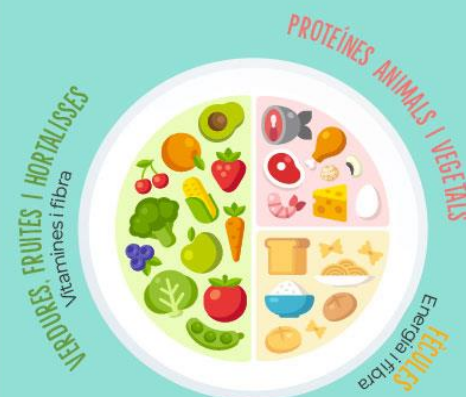
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.

COMPASS GROUP

Scolarest

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

2

3-DELIGHTS RICE (PEAS, SWEETCORN, CARROT)

PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND OLIVE SALAD

SEASONAL FRUIT

9

POTATO AND RUNNER BEANS

CHICKEN DRUMSTICK WITH GARLIC SAUCE, LETTUCE AND CARROT

SEASONAL FRUIT

16

LENTIL AND VEGETABLE CASSEROLE (CARROT, ONION, TOMATO)

BAKED POLLOCK, PESTO AND QUINOA

SEASONAL FRUIT

3

BOILED WHITE BEANS AND POTATO DRIZZLED WITH OLIVE OIL

BAKED MEGRIM SOLE WITH RATATOUILLE

SEASONAL FRUIT

10

RICE WITH TOMATO SAUCE

VEGETABLE HAMBURGER WITH LETTUCE AND OLIVES

SEASONAL FRUIT

17

LETTUCE, HARD-BOILED EGG, CARROT AND SWEETCORN

RICE WITH VEGETABLES AND LEGUMES

SEASONAL FRUIT

4

CREAM OF VEGETABLE SOUP

ROAST CHICKEN WITH LETTUCE AND CARROT SALAD

YOGHURT

11

BOILED CHICKEPEAS AND CARROTS

ONION AND POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS

YOGHURT

18

CREAM OF PUMPKIN SOUP

POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEETCORN SALAD

YOGHURT

5

BOILED RUNNER BEANS, CARROT AND POTATO DRIZZLED WITH OLIV OIL

COD CROQUETTES WITH LETTUCE AND SWEETCORN

SEASONAL FRUIT

12

PASTA SALAD WITH CARROT, SWEETCORN AND OLIVES

SALMON IN ORANGE

SEASONAL FRUIT

19

BOILED POTATO AND CAULIFLOWER DRIZZLED WITH OLIVE OIL

BAKED COUNTRY PORK SAUSAGE WITH LETTUCE AND CARROT

SEASONAL FRUIT

6

LETTUCE, TOMATO AND FROMAGE FRAIS

MACARONI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE

SEASONAL FRUIT

13

COUSCOUS WITH VEGETABLES

TENDER PORK FILLET WITH ONION AND TOMATO

SEASONAL FRUIT

20

SPECIAL END OF COURSE MEAL

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE

FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO

ICE LOLLY/FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF HEALTH



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

EAT,

LEARN,

LIVE



✓ **Eating** is having a healthy, safe and sustainable culinary experience that's based on the Mediterranean diet.

✓ **Learning** the healthy living habits and values that we pass on at lunchtime.

✓ **Learning** one-of-a-kind moments, playing and sharing together to achieve a state of maximum well-being.



www.scolarest.es

Follow us on social media to learn more about our projects

NOTES:

Season

SPRING - SUMMER

Choose seasonal products for your meals: they're fresher, tastier and better for the planet.



FRUITS



Apricot
Early fig
Cherry
Plum
Fig

Lemon
Peach
Melon
Nectarine

Loquat
Flat peach
Pear
Watermelon

VEGETABLES



Chard
Garlic
Eggplant
Broccoli
Zucchini
Onion
Asparagus

Spinach
Peas
Beans
Green bean
Lettuce
Potato

Cucumber
Bell pepper
Leek
Radish
Tomato
Carrot

PREPARING HEALTHY DINNERS

Using Harvard's Healthy Eating Plate as a guide is a simple way to plan a healthy dinner.

→ HARVARD PLATE

With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



IF WE HAVE EATEN...

THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Eggs	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

Remember: always include vegetables and green vegetables at every meal.

* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.