

| DILLUNS                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA<br/>CROQUETES D' ESPINACS<br/>TOMÀQUET I PASTANAGA<br/>FRUITA</div> | <div>3</div> <div>ESPIRALS A LA CARBONARA<br/>LLUÇ AMB Salsa VERDA<br/>ENCIAM I TOMÀQUET<br/>FRUITA</div>                                               | <div>4</div> <div>CREMA TOSCANA DE MONGETES<br/>SEQUES I TOMÀQUET<br/>TRUITA DE CARBASSÓ<br/>AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,<br/>COGOMBRE I OLIVES<br/>FRUITA</div> | <div>5</div> <div>ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,<br/>BLAT DE MORO I PASTANAGA)<br/>HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB<br/>CEBA CARAMEL LITZADA<br/>GELAT</div> | <div>6</div> <div>AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM,<br/>MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ)<br/>COUS COUS DE POLLASTRE AMB<br/>CIGRONS I VERDURES<br/>FRUITA</div> |
| <div>9</div> <div>FESTIU</div>                                                                                       | <div>10</div> <div>VICHYSOISE<br/>CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB<br/>ARRÒS BLANC<br/>FRUITA</div>                                                          | <div>11</div> <div>MACARRONS (INTEGRALS) A LA<br/>ITALIANA<br/>TRUITA DE CARBASSÓ<br/>ENCIAM I BLAT DE MORO<br/>FRUITA</div>                                  | <div>12</div> <div>RECEPTA FISH REVOLUTION<br/>PAELLA AMB VERDURES<br/>SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE<br/>GALLO"<br/>IOGURT COOPERATIVA D' OLOT</div>         | <div>13</div> <div>EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA<br/>(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)<br/>POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA<br/>ENCIAM I COGOMBRE<br/>FRUITA</div>   |
| <div>16</div> <div>ARRÒS AMB TOMÀQUET<br/>TRUITA DE TONYINA<br/>ENCIAM<br/>FRUITA</div>                              | <div>17</div> <div>AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA,<br/>BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)<br/>FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA<br/>MINISTRA DE VERDURES<br/>FRUITA</div> | <div>18</div> <div>CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,<br/>PASTANAGA I CARBASSÓ<br/>ROTLLS DE PRIMAVERA<br/>ENCIAM I TOMÀQUET<br/>FRUITA</div>                        | <div>19</div> <div>BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES<br/>RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA<br/>AMB CHIMICHURRI<br/>TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br/>FRUITA</div>          | <div>20</div> <div>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS<br/>CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA<br/>HAMBURGUESA COMPLETA<br/>GELAT</div>                                 |
| <div></div>                                                                                                          | <div></div>                                                                                                                                             | <div></div>                                                                                                                                                   | <div></div>                                                                                                                                                 | <div></div>                                                                                                                                           |
| <div></div>                                                                                                          | <div></div>                                                                                                                                             | <div></div>                                                                                                                                                   | <div></div>                                                                                                                                                 | <div></div>                                                                                                                                           |

aprende  
acomer  
sano.org



| MONDAY |                                                                                            | TUESDAY |                                                                                             | WEDNESDAY |                                                                                                                        | THURSDAY |                                                                                                                         | FRIDAY |                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2      | LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA<br>SPINACH CROQUETTES<br>TOMATO AND CARROT<br>FRUIT | 3       | PASTA SPIRALS CARBONARA<br>HAKE IN GREEN SAUCE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUIT               | 4         | TUSCAN CREAM OF WHITE BEANS AND TOMATO<br>COURGETTE OMELETTE<br>GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES<br>FRUIT | 5        | CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)<br>TURKEY BURGUR WITH CARAMELIZED ONION<br>ICE CREAM                          | 6      | LIÉGEOISE SALAD (LETTUCE, GREEN BEAN, POTATO, BACON)<br>CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES<br>FRUIT |
| 9      | FESTIU                                                                                     | 10      | VICHYSOISE<br>LEGUME CHOP SUEY WITH WHITE RICE<br>FRUIT                                     | 11        | ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA<br>COURGETTE OMELETTE<br>LETTUCE AND SWEETCORN<br>FRUIT                                      | 12       | FISH REVOLUTION RECIPE<br>PAELLA WITH VEGETABLES<br>SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO<br>YOGHURT "COOPERATIVA OLOT" | 13     | WHITE BEANS<br>ROAST CHICKEN WITH THYME<br>LETTUCE AND CUCUMBER<br>FRUIT                                         |
| 16     | RICE WITH TOMATO SAUCE<br>TUNA OMELETTE<br>LETTUCE<br>FRUIT                                | 17      | PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)<br>BAKED SALT HAKE<br>MIXED VEGETABLES<br>FRUIT | 18        | CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI<br>CHINESE SPRING ROLLS<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUIT                        | 19       | BROCCOLI WITH POTATOES<br>GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE<br>TOMATO AND SWEETCORN<br>FRUIT              | 20     | END OF TERM SPECIAL MENU<br>CREAM OF PEAS SOUP AND MINT<br>BURGER<br>ICE CREAM                                   |
|        |                                                                                            |         |                                                                                             |           |                                                                                                                        |          |                                                                                                                         |        |                                                                                                                  |
|        |                                                                                            |         |                                                                                             |           |                                                                                                                        |          |                                                                                                                         |        |                                                                                                                  |



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# FEDAC SANT ANDREU

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I  
TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
GELAT

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA  
TENDRA, PATATA, BACÓ)  
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA  
I PATATA)  
FRUITA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES

SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
MINESTRA DE VERDURES  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
CHIMICHURRI  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

MACARRONS SALTEJATS  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I  
TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA  
TENDRA, PATATA, BACÓ)  
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I  
VERDURES  
FRUITA

9

FESTIU

10

CREMA DE XAMPINYONS  
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS  
BLANC  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
CHIMICHURRI  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



GROW  
FOOD  
BANKS

# FEDAC SANT ANDREU

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

ESPIRALS A LA CARBONARA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I  
TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
GELAT

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA  
TENDRA, PATATA, BACÓ)  
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I  
VERDURES  
FRUITA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE  
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS  
BLANC  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
MINESTRA DE VERDURES  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
CHIMICHURRI  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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.

# FEDAC SANT ANDREU

Dieta: SENSE OU

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I  
TOMÀQUET  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
GELAT

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA  
TENDRA, PATATA, BACÓ)  
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I  
VERDURES  
FRUITA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE  
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS  
BLANC  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES

SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE PORC EN Salsa  
ENCIAM  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
CHIMICHURRI  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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.



# FEDAC SANT ANDREU

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

3

ESPIRALS A LA CARBONARA  
LLUÇ AMB Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I  
TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
GELAT

6

PATATES AMB Salsa VERDA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE  
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS  
BLANC  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBÀ)  
OUS REMENATS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



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

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](http://www.scolarest.es)

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



## 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...

## 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.

## NOTES: