

DILLUNS

2

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

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

DIMARTS

3

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

17

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIMECRES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS
LLUC ARREBOSSAT
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB CEBA
MINI ULLERES DE PASTA DE
FULL/XOCOLATA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIVENDRES

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I
POLLASTRE
FRUITA

13

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

20

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES XIPS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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
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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

VEDRUNA ARTÉS

Dieta: SENSE OU

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

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

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ)
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE
FRUITA

9

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSOISE
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA Caramel·litzada
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB CEBA
IOGURT

13

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

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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...

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.

VEDRUNA ARTÉS

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

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

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ)
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB CEBA
I OGURT

13

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

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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...

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.

VEDRUNA ARTÉS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
MANDARINA

3

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
PLÀTAN

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
MANDARINA

6

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
QUINOA
IOGURT NATURAL

9

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
MANDARINA

10

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
MANDARINA

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB CEBA
IOGURT NATURAL

13

PATATES AMB SALSA VERDA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
PLÀTAN

16

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
PLÀTAN

17

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I OLIVES
MANDARINA

18

CREMA DE PATATA I PORRO
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
PLÀTAN

19

BRÒQUIL AMB PORRO
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
MANDARINA

20

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES XIPS
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: _quitar la zanahoria de las sopas y cremas

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...

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.

VEDRUNA ARTÉS

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

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

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

6

PATATES AMB PEBROTS
CIGRONS AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

9

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB CEBA
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

13

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
OUS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

17

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS
LLUC ARREBOSSAT
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
FRUITA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
REMANAT DE XAMPINYONS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA MCVEDRUNA
SALMÓ AL FORN
PATATES XIPS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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...

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.