

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
 ABADEJO AL FORN
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
 TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
 ENCIAM I COGOMBRE
 GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
 GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
 FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
 SALMÓ AL FORN
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
 FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
 CROQUETES DE POLLASTRE
 AMANIDA VERDA
 FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
 FRUITA

12

VICHYSOISE
 GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA
 FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
 COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
 FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
 PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
 HAMBURGUESA COMPLETA
 GELAT



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA**



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES



Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

