

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA PANADERA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

22

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
IOGURT

28

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

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



FISH REVOLUTION



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**



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

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

