

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
PATATES DELUXE
FRUITA

5

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
COL
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
ABADEJO AL FORN
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
PATATA PANADERA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
ENCIAM
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

25

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

BRÒQUIL GRATINAT
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
PATATA AL FORN
FRUITA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
ABADEJO AL FORN
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
FRUITA



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE LA SALUT



grow FOOD BANKS



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

