

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES DELUXE
FRUITA

5

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

6

ESCUDELLA
"COCIDO" AMB CIGRONS, POLLASTRE y PATATES
COL
FRUITA

7

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

8

ARRÒS INTEGRAL TRES DELÍCIES AMB TRUITA I PERNIL DOLÇ
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

CREMA DE CARBASSA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
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
POLLASTRE AMB ALLADA
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 TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
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
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
LASANYA
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 MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
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

NOTES:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

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

