

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
"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  
POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

13

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA D'ESPINACS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ  
FRUITA

21

XAMPINYONS AMB ALLADA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

22

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

25

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
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](http://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

