

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
SALMÓ 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 AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
LLOM AL FORN
AMANIDA AMB BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

15

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

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

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

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
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
SALMÓ AL FORN
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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

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

