

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
GELAT

3

CREMA DE CARBASSÓ
REMENAT DE TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

AMANIDA NATURAL SENSE MAIONESA (PATATA, PÈSOL, MONGETA, PASTANAGA, TONYINA, OU I OLIVA)
SALMÓ AMB SALSÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA ROTEÑA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

10

VICHYSOISE
PIZZA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT



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

