

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

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
MANDONGUILLES AMB SALSÀ

ARRÓS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR

FRUITA

5

AMANIDA NATURAL SENSE MAIONESA (PATATA, PÈSOL, MONGETA, PASTANAGA, TONYINA, OU I OLIVA)

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA

SALMÓ AMB SALSÀ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

10

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÓS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI

FRUITA

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÓS TRES DELÍCIES
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ

FRUITA

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA

SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA

VERDURES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU
PATATES FREGIDES
GELAT



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



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

