

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA



BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES FREGIDES
IOGURT



CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec 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

