

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

611 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 14 G.: 2

SOPA D'AU AMB PASTA
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA DE TEMPORADA

2

701 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GREIXERA D'OU
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

5

598 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB Salsa
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

6

675 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

679 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 11

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
GELAT

9

522 Kcal. P.: 10 HC.: 68 L.: 18 G.: 3

PAELLA AMB VERDURES
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

619 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 45 G.: 9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA
BARBACOA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA DE TEMPORADA

15

726 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 26 G.: 7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE
IOGURT

16

622 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I TOMÀQUET
NATURAL
BACALLÀ A LA RIOJANA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

19

512 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I
MONGETA TENDRA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

20

700 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

21

1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

22

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

746 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES
FREGIT D'ABADEJO MALLORQUÍ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

724 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRÉS DE CALAMAR
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

585 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 22 G.: 5

MACARRONS A LA CARBONARA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

418 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 10

CREMA DE COUFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
TRAMPO MALLORQUÍ
TUMBET
IOGURT

29

767 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

513 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i
porro)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI TERRORÍFICA
AMB TOMÀQUET I FORMATGE
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

