

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB VERDURES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

CREMA DE BRÒQUIL  
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB  
XORIÇO)  
FRUITA

4

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

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

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

9

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

JORNADA FISH REVOLUTION  
VICHYSOISE  
FISH TALLARINES AMB BOLONYESA DE PEIX  
FRUITA

11

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
VERDURES  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
REMENAT DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB VERDURES  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

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

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATES XIPS  
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](http://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

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

