

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
IOGURT

5

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUA AMB POLLASTRE I VERDURES  
(TOMÀQUET, PEBROT I PASTANAGA)  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

ESPINACS AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

PASTA AMB ALLADA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS CALDÓS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (BLAT DE MORO,  
TOMÀQUET, OU DUR I POMA)  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

19

PATATES AMB SALS VERDA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE AMB SALS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

FESTIU

25

FESTIU

26

PAELLA MIXTA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE VERDURES  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

ESPINACS AMB PATATES I PASTANAGA  
SALTEJADA  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



**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



Albercoc  
Figaflor  
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

