

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS CALDÓS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (BLAT DE MORO, TOMÀQUET, OU DUR I POMA)  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

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

19

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

FESTIU

25

FESTIU

26

PAELLA MIXTA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LLENTIES ESTOFADES  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

BRÒQUIL GRATINAT  
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



### 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

