

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

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
CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
FRUITA

11

MONGETES TENDRES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
ESTOFAT DE GALL DINDI
VERDURES
FRUITA

15

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

16

PAELLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
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 DE POLIT COMPLETA , AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
PATATES XIPS
IOGURT



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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



Albercoc
Figafior
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

