

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

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
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

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
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


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

