

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

15

ARRÒS CALDÓS  
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

16

EMPEDRAT DE CIGRONS  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

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

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AMB Salsa  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

24

FESTIU

25

GASPATXO  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
PATATA PANADERA  
GELAT

28

CREMA DE PASTANAGA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
IOGURT

29

AMANIDA DE PASTA  
SUQUET DE DAUS DE RAP  
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE TIKKA MASALA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recptes 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

Espàrrec 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 cuïta o amanida         |
| Verdura cuïta 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

