

DILLUNS

□

7

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

21

FESTIU

28

FESTIU

DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

15

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

LLAÇOS AMB SALSa CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

DIMECRES

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

FESTIU

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
LLIBRETS DE LLOM (FARCITS DE FORMATGE)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

FESTIU

24

CIGRONS AMB PATATA
OUS AMB SALSa AURORA
FRUITA

□

DIVENDRES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

11

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

FESTIU

25

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
MANXEGA AMB SALSa TERIYAKI
FRUITA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



in

@



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.