

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSÓ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
REMENAT DE CARBASSÓ I CEBA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROTS  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
SALMÓ AMB CEBA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTA

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALSABOLONYESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MONGETES VERMELLES AMB ARRÒS I VERDURES  
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



# 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  
Figaflor  
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

