

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT

ARRÒS BLANC  
ABADEJO AL FORN  
COGOMBRE  
IOGURT

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
IOGURT

PATATES GUIADES SENSE TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
OUS REMENATS  
COGOMBRE  
IOGURT

11

12

13

14

15

ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ESPINACS SALTEJATS  
IOGURT

CREMA DE PORRO I PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA  
IOGURT

PATATA  
OUS REMENATS  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
COGOMBRE  
IOGURT

16

17

18

19

20

ARRÒS BLANC  
POLLASTRE ROSTIT  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

CREMA DE PATATA NATURAL  
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA  
IOGURT

PATATA  
POLLASTRE ROSTIT  
IOGURT

MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
SECRET DE PORC AI FORN  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA  
OUS REMENATS  
ESPINACS SALTEJATS  
IOGURT

21

22

23

24

25

FESTA

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
LLUÇ AL FORN  
COGOMBRE  
IOGURT

JORNADA FISH REVOLUTION  
PATATES AL FORN  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
OUS REMENATS  
ESPINACS SALTEJATS  
IOGURT

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
IOGURT



# 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



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

