

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

FISH
REVOLUTION

4

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES DELUXE
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

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

11

PAELLA AMB CALAMARS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
OUS REMENATS
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

14

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

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BROTS
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

25

FESTA

26

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

28

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

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I
POLLASTRE
FRUITA

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



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

