

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
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  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
FRUITA

7

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PORRO  
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

PATATES AMB PEBROTS  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
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  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES  
FRUITA

21

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

22

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ  
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  
PATATES AMB SALS VERDA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT

Skool  
arest  
Meraki (EPS)



Grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# 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  
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

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

