

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

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

6

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

7

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

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
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 ESTOFADES  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
AMANIDA AMB BROTS  
I OGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
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

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
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  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
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 I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
I OGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
LLOM DE PORC AL FORN  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

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



FISH  
REVOLUTION



# 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  
Figaflor  
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

