

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

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

7

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

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATA PANADERA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
OUS REMENATS
AMANIDA AMB BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA TAIWANESA
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 INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
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
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTGROW
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


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

