

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
IOGURT

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
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
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
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
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 I FORMATGE
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
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



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



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

