

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
POMA

2

PATATES
TRUITA FRANCESA
IOGURT

3

CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
POMA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
POMA

5

PATATES ROSTIDAS
POLLASTRE ROSTIT
POMA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
POMA

9

PATATES ROSTIDAS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT

10

POLLASTRE AL FORN
PATATA
POMA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA FRANCESA
POMA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AL FORN
POMA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA FRANCESA
POMA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE AGULLA DE PORC AL FORN
POMA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
POMA

18

PATATES ROSTIDAS
SECRET DE PORC AL FORN
POMA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATA DELUXE
IOGURT



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


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

