

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

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA FRANCESA  
POMA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
POMA

15

PATATES DELUXE  
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



# 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  
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

