

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
ESPINACS SALTEJATS
IOGURT

2

PATATA
OUS REMENATS
COGOMBRE
IOGURT

3

BRÒQUIL AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

4

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATA AL FORN
IOGURT

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

9

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
COGOMBRE
IOGURT

10

CREMA D'ESPARRECS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

11

PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
BRÒQUIL
IOGURT

12

ARRÒS BLANC
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

15

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TRUITA DE PATATES
COGOMBRE
IOGURT

16

ARRÒS BLANC
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

18

PATATES AMANIDES
SALMÓ AMB SALS
ESPINACS SALTEJATS
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

NI UTILIZAR PIMIENTO, CEBOLLA, PUERRO, AJO, NI APIO.

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



