

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA D'ESPARRECS
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBÀ
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

