

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

PATATES AMB SALSA VERDA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

5

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

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

VICHYSOISE
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN
PATATA I CEBA
FRUITA

11

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

15

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

PATATES AMANIDES
SALMÓ AMB SALSA
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
GELAT



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

