

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

5

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

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
POLLASTRE ROSTIT  
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  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
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 DINDI  
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 I FORMATGE  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA  
SECRET DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
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](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

