

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I
COGOMBRE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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

Espàrrec 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

