

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

9

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
I OGURT

11

FESTIU

14

PATATES AMB Salsa VERDA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

17

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

21

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

22

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA PARMENTIER
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
I OGURT

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
FILET DE LLUÇ 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 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

