

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS ECOLÒGIC TRES DELÍCIES
(pastanaga ecològica, blat de moro i
pèsols ecològics)

ABADEJO AL FORN AMB PATATA I
PEBROT ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

2

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES
AMB VERDURES

OUS DURS AMB XAMPINYONS I CEBA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

3

PATATA I BROCOLI ECOLÒGICS BULLITS
AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

4

CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC, PATATA
ECOLÒGICA I CEBA ECOLÒGICA

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

5

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

IOGURT NATURAL COOPERATIVA

8

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE
TOMÀQUET ECOLÒGICA

FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURES (ceba ecològica,
patata ecològica)

MANDONGUILLES DE PEIX AMB
TOMÀQUET I XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA VERDA ECOLÒGICA BULLIDA
AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I
OU DUR

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

11

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (pastanaga
ecològica, blat de moro i olives)

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB
ENCIAM ECOLÒGIC I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

12

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA
BULLIDA AMB PASTANAGA ECOLÒGICA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

15

MONGETA VERDA ECOLÒGICA
BULLIDA AMB PASTANAGA
ECOLÒGICA I PATATA

HAMBURGUESA DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

16

MONGETA BLANCA ECOLÒGICA
GUISADA AMB VERDURES (pastanaga
ecològica, ceba ecològica)

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS ECOLÒGIC TRES DELÍCIES
(pastanaga ecològica, blat de moro i
pèsols ecològics)

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA I
PEBROT VERD ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

18

CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA AMB
PASTANAGA ECOLÒGICA I PATATA
ECOLÒGICA

CIGRONS ECOLÒGIC AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

19

MENÚ FI DE CURS

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

CROQUETS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
OLIVES

NATILLES

NOTES : Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira sol, gira sol alt oleic o oliva.



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
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

Espàrrer verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



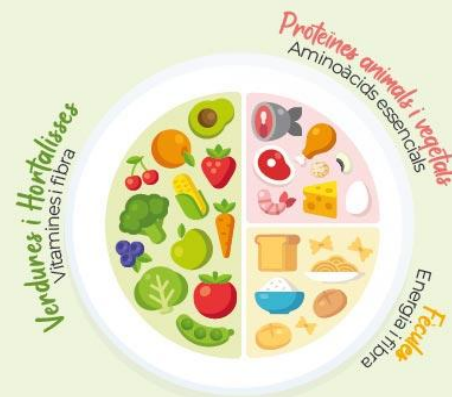
Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.