

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

11

PÈSOLS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

PAELLA AMB CALAMARS
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
OUS A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

19

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU LOCAL

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
FRUITA



FISH REVOLUTION



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

