

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES DELUXE  
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

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

7

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

8

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES ( PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PÈSOLS AMB PATATES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

PAELLA AMB CALAMARS  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

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

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
ENCIAM  
GELAT

19

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU LOCAL

26

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

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](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

