

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

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

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

24

FESTIU

25

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
PATATA PANADERA
IOGURT

28

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

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

PÈSOLS A LA CATALANA
POLLASTRE TIKKA MASALA
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.



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

