

DILLUNS

1

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA D'OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS

2

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE SALTEJAT AMB Salsa
AGREDOLÇA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

3

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU
I OGURT NATURAL

DIJOUS

4

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
ABADEJO A LA RIOJANA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

5

MENÚ ESPECIAL ESCOLLIT PER SISÈ
ENCIAM I PASTANAGA
HAMBURGUESA COMPLETA AMB PA DE
BURGUER
FRUITA DEL TEMPS

8

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVES)
POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

9

SALTAT DE MONGETA VERDA I
XAMPINYONS
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
FRUITA DEL TEMPS

10

CREMA DE VERDURES
ESCALOPA DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA
I OGURT NATURAL

11

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

12

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
LLIMANDA AMB Salsa SUAU D'ALL
AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD
FRUITA DEL TEMPS

15

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
LLENTIES AMB VERDURES
FRUITA DEL TEMPS

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DEL TEMPS

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT
SALMÓ AL FORN AMB Salsa D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
MANDONGUILLES MIXTES AMB PASTANAGA
I PÈSOLS
NATILLES DE XOCOLATA

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.



FISH
REVOLUTION



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



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.