

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

9

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMB AMANIDA D'OLIVES
IOGURT NATURAL

10

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA
CROQUETES DE BACALLA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

11

FESTIU

14

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS
FRUITA DEL TEMPS

15

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU
FRUITA DEL TEMPS

16

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT NATURAL

17

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

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DEL TEMPS

21

PÈSOLS SALTEJATS AMB PATATA
BUTIFARRA DE PORC
AMB AMANIDA D'OLIVES
FRUITA DEL TEMPS

22

AMANIDA D'ARRÒS
LLIMANDA A LA PLANXA
AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD
FRUITA DEL TEMPS

23

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

24

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

25

SALTAT DE MONGETA VERDA I
XAMPINYONS
CIGRONS AMB SAMFAINA
FRUITA DEL TEMPS

28

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DEL TEMPS

29

MACARRONS INTEGRALS AMB FORMATGE
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DEL TEMPS

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
AMB XAMPINYONS
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



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. 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.