

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA TOMÀQUET AMANIT FRUITA	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS MANDONGUILLES AMB Salsa ARRÒS INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR FRUITA	CREMA DE PORRO I PATATA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
8	9	10	11	12
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA ABADEJO A LA ROTEÑA AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES FRUITA	MONGETES TENDRES AMB Oli D'OLIVA FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) MONGETES SEQUES ESTOFADES PATATA I CEBA POSTRE VEGETAL DE SOJA	LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL FILET DE MAGRA A LA PLANXA ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA ESTOFAT DE GALL DINDI FRUITA
15	16	17	18	19
LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN PATATA I CEBA FRUITA	PAELLA AMB POLLASTRE FILET D'AGULLA DE PORC AMB Salsa ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA SALMÓ AMB Salsa ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS ENCIAM I OLIVES FRUITA	MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 6è MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA POSTRE VEGETAL DE SOJA



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


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

