

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSA
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA ROTEÑA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
MONGETES SEQUES ESTOFADES
PATATA I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
PATATA I CEBA
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 6è
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
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

