

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
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
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT

10

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC

17

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

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FRUITA

21

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

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
OUS REMENATS
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT



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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

