

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM  
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA DE LLIURE DOSPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://www.scolarest.es)

  
**Scolarest**

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA**



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

### FRUITES



Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec 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

