

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
 ABADEJO AL FORN  
 TOMÀQUET AMANIT  
 FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA  
 TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 GELAT

3

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
 MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
 FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
 POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
 GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
 FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
 SALMÓ AL FORN  
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
 FRUITA

9

PIPIRRANA DE CIGRONS, OLIVES I TOMÀQUET  
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 IOGURT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
 CROQUETES DE POLLASTRE  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA

11

AMANIDA D'ARRÒS  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
 FRUITA

12

VICHYSOISE  
 GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
 FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
 TRUITA DE CARBASSÓ  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
 COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL  
 FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
 FILET DE LLUÇ AL FORN  
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
 PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
 ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
 HAMBURGUESA COMPLETA  
 GELAT



# 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**



### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

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

