

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

10

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

14

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATA PANADERA
I OGURT

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
GELAT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

30

PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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

