

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

2

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA DE TEMPORADA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

7

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL
SEU SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
GELAT

9

CREMA DE PORRO I PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA DE TEMPORADA

12

FESTIU

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA
FRUITA DE TEMPORADA

15

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLOREI I
TOMÀQUET NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSABARBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA
PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CARBASSÓ
COCA CASOLANA DE VERDURES AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
"FRIJOLS RANCHEROS" GUISATS AMB
MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT



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


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

