

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ESCUDELLA  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
FRUITA

5

CREMA DE BRÒQUIL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

8

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

9

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURES  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBÀ  
FRUITA

11

GUISAT DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ  
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ESCUDELLA  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA  
SALMÓ AMB SALSÀ  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



# 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)

NOTES:

**Scolarest**

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## 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

