

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

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

2

GUISAT DE LLENTIES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

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  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBÀ  
FRUITA

11

GUISAT DE CIGRONS  
CARN MAGRA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

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

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

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

17

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

PATATES AMANIDES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,  
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)  
HAMBURGUESA COMPLETA  
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](http://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

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

