

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
ENCIAM
FRUITA

2

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

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
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBÀ
FRUITA

11

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ
CIGRONS GUISAT 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
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM
FRUITA

18

PATATES AMANIDES
CROQUETES DE POLLASTRE
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 GALL DINDI A LA PLANXA
I OGURT



FISH
REVOLUTION



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



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

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

