

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

2

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

8

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

9

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

23

DIADA DE SANT JORDI
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

25

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC
IOGURT
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

30

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA
B: FRUITA NATURAL TRITURADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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

NOTES:

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.