

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FIDEUÀ DE PEIX
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES DELUXE
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

5

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CIGRONS GUISATTS AMB OU DUR
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE AMB MEL
ENCIAM I BROTS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

11

CREMA DE CARBASSA
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

12

PAELLA AMB CALAMARS
FRICANDÓ DE LEGUMBRETA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

13

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
OUS DURS AMB TOMÀQUET I BEIXAMEL
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT
B: FRUITA I GALETES

14

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATA AL FORN
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB D'OLI D'OLIVA I HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA
ENCIAM
GELAT O IOGURT
B: FRUITA I GALETES

19

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

20

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

21

ESPAGUETIS NAPOLITANA
ESTOFAT DE PORC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA
B: PA AMB PERNIL CUIT

22

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
REMNAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

25

FESTIU

26

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

27

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT
B: FRUITA I GALETES

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
OUS DURS AMB TOMAQUET I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ AMB CROSTONS
CIGRONS AMB VERDURA, QUINOA I POLLASTRE
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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

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

Pebrrot
 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

