

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

2

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
GELAT O IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

3

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

4

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

8

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

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE
FILET D' AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

AMANIDA D' ARRÒS
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

12

VICHYSOISE
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

15

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

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

16

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB SÍPIA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL CUIT

19

PIZZA
POLLASTRE AL FORN
PATATES XIPS
GELAT O IOGURT
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

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**



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

