

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

**MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

2

**CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
IOGURT**
B: PA AMB PERNIL CUIT

3

**AMANIDA D'ARRÒS
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA**
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

6

**CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

7

**AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT**
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

8

**LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

9

**MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
IOGURT**
B: PA AMB PERNIL CUIT

10

**ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT DE CARBASSÓ
FRUITA**
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

**CREMA DE VERDURES
ARRÒS MAR I MUNTANYA
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

14

**MACARRONS AMB TOMÀQUET
OUS GRATINATS
IOGURT**
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

15

**MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

16

**AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT**
B: PA AMB PERNIL CUIT

17

**VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
FRUITA**
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

**CREMA DE VERDURES
SAN JACOBO AL FORN
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

21

**ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB LLIMONA
IOGURT**
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

22

**AMANIDA DE PASTA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

23

**MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT**
B: PA AMB PERNIL CUIT

24

**EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA**
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

**AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA,
OU, OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE PERNIL
FRUITA**
B: IOGURT, FRUITA I GALETES

□

□

□

□



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
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

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

