

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

6

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

7

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA I GALETES

8

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE PATATES I FORMATGE
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
GELAT O IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

9

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

12

FESTIU

13

ARRÒS AMB CEBA, ALL, LLORE I TOMÀQUET NATURAL
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA I GALETES

15

LLENTIES ESTOFADES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

19

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I MONGETA TENDRA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

21

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA I GALETES

22

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL CUIT

23

MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

27

MACARRONS A LA CARBONARA
REMENAT DE CARBASSÓ
MONGETES TENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
GUISAT SUAU DE MONGETES BLANQUES AMB MAGRE
FRUITA DE TEMPORADA

B: FRUITA I GALETES

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

30

FESTIU



**FISH
REVOLUTION**



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. Recptes 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

Espàrrec 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

