

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

8

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

PAELLA AMB DAUS DE RAP  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
IOGURT

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

19

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS GUISATS AMB SÍPIA  
FRUITA

21

SOPA D'AU CASOLANA  
LLOM DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
GELAT

22

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I  
BLAT DE MORO  
IOGURT

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://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

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

