

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	3 LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA CROQUETES DE PERNIL TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4 ESPIRALS A LA CARBONARA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	5 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA	6 AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) PIZZA AMB CARN I MOZZARELLA FRUITA
9 LLIURE DISPOSICIÓ	10 VICHYSOISE TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	11 MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARAMEL LITZADA FRUITA	12 RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO" MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA	13 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA
16 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA ENCIAM FRUITA	17 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLUC ARREBOSSAT MINISTRA DE VERDURES FRUITA	18 CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19 WOK DE BRÒQUIL I SOIA GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	20 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA HAMBURGUESA COMPLETA GELAT



NOTES: Els nostres menús inclouen els dimarts i dijous **PA INTEGRAL** , i la beguda serà **AIGUA**.

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

