

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

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

5

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

8

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

11

CIGRONS ESTOFATS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

PAELLA AMB CALAMARS  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA AMB BROT  
IOGURT

14

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

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 AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
ENCIAM  
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

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

25

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

BRÒQUIL GRATINAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

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



# 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

