

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

TALLARINES AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA
 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
 SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
 SALMÓ A L'ESTIL CAJÚN AMB PEBROTS SALTATS
 AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA
 FRUITA O IOGURT

2

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
 POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
 FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA O IOGURT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
 AMANIDA TROPICAL
 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
 MANDONGUILLES DE VEDELLA EN SALSÀ DE CURRI
 PATATA I CEBÀ
 AMANIDA VERDA
 FRUITA O IOGURT

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
 AMANIDA D' ARRÒS (CEBA, TOMÀQUET I OU DUR)
 CIGRONS ESTOFATS
 CIGRONS AMB ESPINACS
 AMANIDA DE TOMÀQUET
 FRUITA O IOGURT

5

MERCAT DE VARVARKEIOS (GRECIA)
 AMANIDA GREGA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, ORENGA, OLIVES NEGRES, CEBÀ I FORMATGE
 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
 TRUITA DE CARBASSÓ
 TRUITA D'ESPINACS
 FASOLAKIA (FESOLS TENDRES AMB TOMÀQUET A LA GREGA)
 FRUITA O IOGURT

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB VERDURES
 FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
 LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
 FRUITA O IOGURT

9

VICHYSOISE
 MINESTRA DE VERDURES
 YAKITORI DE POLLASTRE
 POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
 ARRÒS INTEGRAL
 FRUITA O IOGURT

10

JORNADA CATALANA
 EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
 MONGETES SEQUES SALTEJADES
 CROQUETES DE POLLASTRE
 CROQUETES D' ESPINACS
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA O IOGURT

11

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA
 HAMBURGUESA 100% VEDELLA COMPLETA
 FRUITA O IOGURT
 GELAT

12

AMANIDA D' ARRÒS
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
 CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC
 CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
 FRUITA O IOGURT

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
 AMANIDA DE LLENTIES
 TRUITA DE CARBASSÓ
 OUS DURS AMB BEIXAMEL I TONYINA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA O IOGURT

16

PAELLA AMB POLLASTRE
 ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I POLLASTRE
 XILI DE FRIJOLES AMB LEGUMBRETA I VERDURES
 ESTOFAT MONGETES AMB GALL D'INDI
 AMANIDA VERDA
 FRUITA O IOGURT

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
 AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 LLUÇ AL FORN A L'ESTIL "CAJUN"
 LLUÇ EN SALSÀ DE CEBÀ
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA O IOGURT

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
 PÈSOLS A LA CATALANA
 ABADEJO A LA LLAUNA
 ABADEJO AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE TOMÀQUET
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA O IOGURT



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

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

