

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES DELUXE
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MONGETES BLANQUES AMB PATATA, PASTANAGA I PEBROT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
PATATA PANADERA
FRUITA

13

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA AMB BROTS
IOGURT

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

20

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MONGETES SEQUES ESTOFADES
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

25

FESTIU

26

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

28

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

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I ARRÒS
FRUITA

Observacions:



FISH REVOLUTION



GUARDIANS DE LA SALUT



grow FOOD BANKS



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

