

DILLUNS

1

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I
CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
IYGURT

16

AMANIDA CAMPERA
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I
VERDURES
FRUITA

DIMECRES

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBA
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIJOUS

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

18

PAELLA AMB POLLASTRE
ABADEJO AL FORN
SAMFAINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIVENDRES

5

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki ERS



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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

NOTES:



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
 I MILLORS PER AL PLANETA**



FRUITES



Albercoc
 Figaflor
 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



D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.