

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
	TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (patata, ceba, tomàquet)	ARRÒS TRES DELICIES (BLAT DE MORO, PASTANAGA I PÈSOLS)	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET
	POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB SAMFAINA DE VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
7	8	9	10	11
PAELLA MARINERA AMB DAUS DE RAP	BRÒQUIL I PATATA AL CURRY	MONGETES BLANQUES ESTOFADES	ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS	ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
14	15	16	17	18
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
21	22	23	24	25
VACANCES	AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES	DIADA DE SANT JORDI SOPA D'AU AMB PASTA	BRÒQUIL I PATATA AMB OLI DE CURRI	MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB PATATA I BACON
	SALMÓ A LA LLIMONA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE AMB AMANIDA IL·LUSTRADA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I TOMÀQUET
	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30		
SOPA D'AU AMB FIDEUS	CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES	CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA		
BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB BOLETS I PATATA	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT		



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.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Nespra
Figaflor	Préssec	Préssec pla
Cirera	Meló	Pera
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa		

VERDURES I HORTALISSES

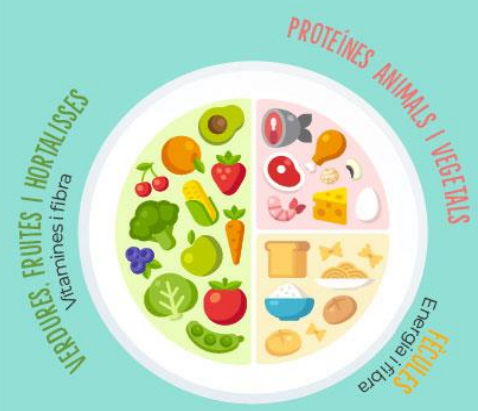
Bledes	Espinacs	Cogombre
All	Pèsols	Pebrot
Albergínia	Faves	Porro
Bròquil	Mongeta	Rave
Carbassó	tendra	Tomàquet
Ceba	Enciam	Pastanaga
Espàrrec verd	Patata	

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...

- Pasta, arròs, llegum, patata... →
- Verdura cuïta o amanida →
- Carn →
- Peix →
- Ou →
- Fruita →
- Lactis →

PODEM SOPAR:

- Verdura cuïta o amanida
- Pasta, arròs, llegum, patata...
- Peix o ou
- Carn o ou
- Peix o carn
- Lactis o fruita
- Fruita

NOTES:



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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.