

MENU BASAL

JUNY 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

AMANIDA DE PASTA AMB BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB BOLETS I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

9

FESTIU

16

ENSALADILLA RUSSA AMB MAIONESA

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS AMB BOLONYESA DE VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

10

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

17

CREMA DE CARBASSÓ

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE SOBRASSADA

TRUITA DE PATATA AMB FULLES D'ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT

11

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

18

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT

FILET DE LLUÇ AMB FINES HERBES AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

19

ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE

FILET D'AU ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

NATILLES DE XOCOLATA

6

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA TARONJA AMB COUS COUS

FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

20

AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OU DUR

LLUÇ AL FORN AMB PATATA PANADERA

FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therape

STOP
FOOD
WASTE
Program

grow
FOOD
BANKS

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
tendra
Enciam
Patata

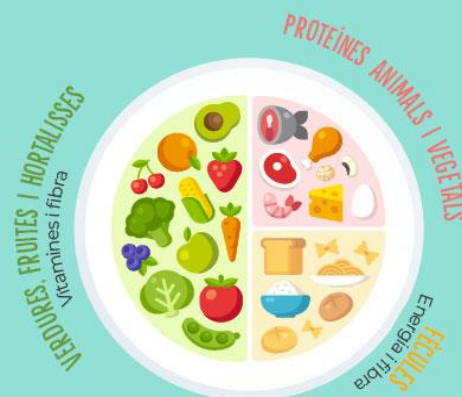
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest