

## DILLUNS

1

ARRÒS AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT  
TRUITA DE PATATES  
AMB AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

8

AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES)  
POLLASTRE AL FORN  
AMB ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DEL TEMPS

15

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA  
LLENTIES AMB VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

## DIMARTS

2

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
POLLASTRE SALTEJAT AMB SALSAGREDOÏÇA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

9

SALTAT DE MONGETA VERDA I XAMPINYONS  
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA DEL TEMPS

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

## DIMECRES

3

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA  
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OUIOGURT NATURAL

10

CREMA DE VERDURES  
ESCALOPA DE POLLASTRE  
ENCIAM I PASTANAGA  
I OGIURT NATURAL

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORT  
SALMÓ AL FORN AMB SALSAD'ALFÀBREGA FRESCA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

## DIJOUS

4

MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA RIOJANA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DEL TEMPS

11

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMB ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DEL TEMPS

## DIVENDRES

5

FESTIU

12

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
LLIMANDA AMB SALSASUAU D'ALL  
AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERD  
FRUITA DEL TEMPS

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES MIXTES AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
NATILLES DE XOCOLATA

**NOTES:** Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

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](http://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.