

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GASPATXO AMB CROSTONS DE PA

BUÑOLS DE BACALLÀ

FRUITA

2

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA, COGOMBRE, CEBA TENDRA  
AMB QUINOA I OU DUR

FRUITA

3

ARRÒS INTEGRAL AMB PORROS  
SALTEJATS

DAUS DE GALL DINDI AMB TOMÀQUET  
AMANIT

FRUITA

4

ESPINACS BULLITS AMB PATATA,  
PASTANAGA I OLI D'OLIVA

TOFU A LA PLANXA

IOGURT DE SABORS

5

FESTIU

8

VICHYSOISE

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

MACEDONIA DE FRUITES

15

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS

CONILL AL FORN AMB COGOMBRE  
AMANIT

FRUITA

9

TOMÀQUET AMANIT

ESPIRALS INTEGRALS BULLITS AMB OLI  
D'OLIVA I GAMBETES

FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ AMB  
FORMATGET

TOFU ARREBOSSAT

FRUITA

10

ALBERGÍNIES AL FORN FARCIDES DE  
BOLONYESA D'ARRÒS I LLENTIES

FRUITA

17

TRINXAT DE COL I PATATA AMB DAUETS  
DE PERNIL

OUS DURS AMB SALSINA DE TOMÀQUET

FRUITA

11

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA  
I OLI D'OLIVA

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT NATURAL

18

ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB  
VERDURETES DE TEMPORADA

MAIRE AMB ALL I JULIVERT

IOGURT NATURAL

12

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA, COGOMBRE, CEBA TENDRA I  
FORMATGE FRESC

TRUITA DE CARBASSÓ

FRUITA

19

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA, COGOMBRE, CEBA TENDRA  
AMB QUINOA I OU DUR

FRUITA



# 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)



## 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

Espàrrec 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.

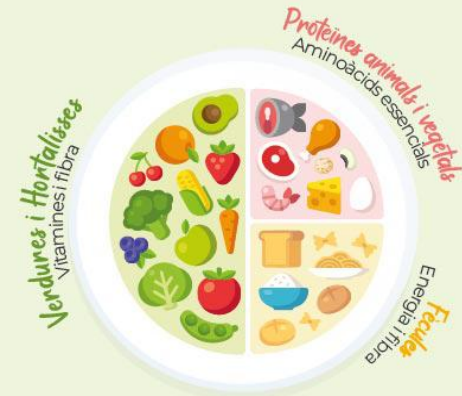
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



NOTES:

D'acord amb les disposicions del Reial decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Els nostres van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 cops/setmana). Fem servir sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, oli de gira-sol alt oleic o oli d'oliva. Per obtenir més informació sobre els nostres menús, com ara els al·lèrgens que contenen conforme el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques dels nostres plats que enviem adjuntes a aquest correu. Si necessiteu un menú especial, presenteu-nos el certificat mèdic tal com estableix la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.