

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ENSALADILLA RUSSA AMB TONYINA

9

ENCIAM AMANIT

10

AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA,
REMOLATXA I OLIVES

11

FESTIU



FISH
REVOLUTION

ARRÒS BULLIT AMB TOMÀQUET I OU DUR

TOFU A LA PLANXA AMB PATATA
PANADERA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

14

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

15

ARRÒS INTEGRAL PILAF

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

17

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS
DE PA

18

AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA,
REMOLATXA I OLIVES

VERAT AL FORN AMB ALL I JULIVERT
AMB TOMÀQUET AMANIT

DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB
ENCIAM

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

HAMBURGUESA DE LLENTIES A LA
PLANXA

BACALLÀ ARREBOSSAT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS



21

ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA

22

AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA,
REMOLATXA I OLIVES

23

COLIFLOR ARREBOSSADA

24

SAMFAINA DE VERDURES

25

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

CONILL AL FORN AMB PATATA
PANADERA

TOFU A LA PLANXA AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA

LLUÇ AMB ALL I JULIVERT AMB TOMÀQUET
AMANIT

FRUITA

FRUITA

MACEDONIA DE FRUITES

FRUITA

IOGURT NATURAL



28

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

29

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVA

30

AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA,
REMOLATXA I OLIVES

MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET
AMANIT

FRUITA

FRUITA

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra



Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrrec 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.