

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1	2
				ENCIAM, TOMÀQUET AMANIT I FORMATGE FRESC	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS
				FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ARRÒS INTEGRALS A L'ALLET	OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
				IOGURT NATURAL	FRUITA
5	6	7	8	9	
ALBERGINIES FARCIDES DE CARN PICADA I FORMATGE	BLEDES BULLIDES AMB PATATA I OLI D'OLIVA	ARRÒS PILAF	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS		FESTIU
	BACALLÀ ARREBOSSAT	TRUITA DE CARBASSÓ AMB COGOMBRE AMANIT	HAMBURGUESA DE LLENTIES A LA PLANXA		
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT DE SABORS		
12	13	14	15	16	
FESTIU	MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL AMB PEBROT VERMELL, REMOLATXA I TOMÀQUET	COUS COUS DE VERDURE AMB SAMFAINA	CREMA DE PORROS AMB FORMATGETS	
	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES	REMENAT D'OU AMB JULIVERT	TOFU A LES FINES HERBES	BISTEC DE VEDELLA AMB MONIATO FREGIT	
	MACEDONIA DE FRUITES	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA	
19	20	21	22	23	
SOPA DE PEIX AMB ARRÒS	ENCIAM AMANIT	SAMFAINA DE VERDURES	BLEDES I PATATA A L'ALLET	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA	
TRUITA DE CARBASSA AMB COGOMBRE AMANIT	GALL DINDI ESTOFAT AMB ESPIRALS INTEGRALS	OUS DURS	MAIRE FREGIT	MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	FRUITA EN ALMÍVAR	
26	27	28	29	30	
MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGUES, PEBROT VERD, TOMÀQUET AMANIT I FORMATGE FRESC	CREMA DE PASTANAGA	SOPA D'AU AMB FIDEUS	TOMÀQUET I ALVOCAT AMANITS	
TRUITA FRANCESA	CUIXA DE CONILL AL FORN AMB PATATES AL FORN	SALMÓ A L'ANET	REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES I COGOMBRE AMANIT	PIZZA MARGARITA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT NATURAL	PANELLETS	



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki (EAS)



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



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

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.