

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

4

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

6

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

7

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ESTOFAT DE VEDELLA
ENCIAM
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

8

ARRÒS TRES DELÍCIES
CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

11

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

12

PÈSOLS A LA CATALANA
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA AMB BROS
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB PATATES
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

14

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB
OLIVES NEGRES
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

19

AMANIDA DE PATATES
DAUS DE RAP ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

20

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
CIGRONS ESTOFATS
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

21

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: FRUITA DE TEMPORADA

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

27

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA
B: PA AMB PLÀTAN

28

AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE
B: FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CARBASSÓ
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA
B: IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



Albercoc
Figafior
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

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

