

MENÚ VIROLAI GRIMM Triturats

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU



FISH
REVOLUTION

4

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

5

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

6

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

7

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

8

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE



11

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

12

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

13

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

14

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

15

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE



18

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

19

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

20

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

21

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



25

FESTIU

26

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

27

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
LLUÇ BULLIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

28

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE

29

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB
POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE
SUCRE



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.

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**



FRUITES



Albercoc
Figafior
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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

