

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU



4

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA DE TEMPORADA  
*B: FRUITA DE TEMPORADA*

5

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

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: FRUITA DE TEMPORADA*

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: FRUITA DE TEMPORADA*

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: FRUITA DE TEMPORADA*

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](http://www.scolarest.es)



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

