

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU



4

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

5

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
BROTS I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

6

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
POLLASTRE AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

7

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA 100% VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I BROTS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE  
SUCRE

8

ARRÒS TRES DELÍCIES  
CIGRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA



11

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

PÈSOLS A LA CATALANA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
REMANAT D'OU AMB PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

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  
AMANIDA DE LLENTIES  
FRUITA DE TEMPORADA



18

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA DE TEMPORADA

19

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET,  
PEBROT ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)  
DAUS DE RAP ARREBOSSAT  
AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I  
COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

20

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
AMANIDA DE LLEGUMS  
FRUITA DE TEMPORADA

21

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

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA DE TEMPORADA

27

FIDEUS A LA CASSOLA  
SEITONS A L'ANDALUSA  
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA DE TEMPORADA

28

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I  
BLAT DE MORO  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE  
SUCRE

29

CREMA DE CARBASSÓ  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA DE TEMPORADA



# 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)

  
**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

