

# MENÚ ESCOLA VIROLAI - Primària

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

2

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

3

ARRÒS TRES DELÍCI  
REMENAT DE PERNIL CUIT  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE  
SUCRE

5

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
LLENTIES ESTOFADES  
FRUITA DE TEMPORADA

8

LA TRUITA DE PATATA ES L'ESCOLLIDA PELS  
ALUMNES AL TAST  
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PATATA PANADERA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FILET DE PORC EN SALS  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE  
SUCRE

12

AMANIDA D'ARRÒS (INTEGRAL) AMB  
TONYINA, TOMÀQUET, OLIVES I  
PASTANAGA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA DE TEMPORADA

15

AMANIDA DE PATATES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA DE TEMPORADA

16

MINISTRA DE VERDURES  
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

MACARRONS AMB SALS DE FORMATGE  
REMENAT D'OU AMB PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE PASTANAGA  
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE  
SUCRE

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
GELAT



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



**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.** Recptes 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

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.

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

