

MENÚ ESCOLA VIROLAI – CASAL D'ESTIU

Juny – Juliol 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

25

26

29

30

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

PICNIC

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
SALMÓ AL FORN AMB Salsa DE PORROS
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

PICNIC

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA DE TEMPORADA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

PICNIC

PÈSOLS A LA CATALANA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

AMANIDA DE PASTA
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
GELAT

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

PICNIC

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB Salsa BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

MACARRONS A LA ITALIANA
CALAMARS A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA DE TEMPORADA

PICNIC

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA DE TEMPORADA

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

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

