

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1 PASTA (sense gluten sense ou) AMB OLI D'OLIVA FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB BRESA IOGURT NATURAL	2 CREMA DE PASTANAGA AMB OLI D'ALFÀBREGA POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
5 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	6 MONGETES BLANQUES AMB JULIANA DE VERDURA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	7 PASTA (sense gluten sense ou) AMB OLI D'ALBAHACA POLLASTRE AL FORN AMB BRESA I AMANIDA IOGURT NATURAL	8 ARRÒS TRES DELÍCIES ABADEJO AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA DE TEMPORADA	9 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA	
12 FESTIU	13 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	14 CIGRONS BULLITS AMB OLI D'OLIVA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	15 SOPA DE VERDURES AMB PASTA (sense gluten sense ou) FILET D'AGULLA AMB PASTANAGA, CEBÀ I TOMÀQUET DAU FRUITA DE TEMPORADA	16 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA) LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL	
19 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES MIXTES AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PASTANAGA I OLI D'OLIVA SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA	21 ARROS TRES DELÍCIES (pastanaga, pèsols i blat de moro) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	22 MACARRONS (sense gluten sense ou) A LA NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA, PEBROT VERD AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	23 MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I PASTANAGA CIGRONS AMB SAMFAINA IOGURT NATURAL	
26 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA LLIMANDA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	27 PATATA I BROCOLI BULLITS CIGRONS AMB BOLONYESA DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE CARBASSA I BONIATO HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN AMB CEBÀ I LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	30 FESTIU	



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
Figaflor
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.