

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

PATATA I BROCOLI BULLITS AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE BACALLÀ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CARBASSÓ

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL

8

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

9

CREMA DE VERDURES

PEIX BLANC AL FORN AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES I OU DUR

FRUITA DE TEMPORADA

11

PASTA INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

12

MONGETA BLANCA BULLIDA AMB PASTANAGA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

15

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PASTANAGA I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

16

MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES (pastanaga, ceba)

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i pèsols)

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

CIGRONS AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

19

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

23

MACARRONS INTEGRALS GRATINATS AMB FORMATGE I ALFÀBREGA

SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

24

FESTIU

25

ARRÒS TRES DELÍCIES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB BRESA

FRUITA DE TEMPORADA

26

MONGETES VERDES BULLIDES AMB PATATA

MONGETA BLANCA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OU

FRUITA DE TEMPORADA

29

PÈSOLS I PASTANAGA BULLITS AMB PATATA

LLUÇ AMB GUARNICIÓ D'AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE LA SALUTSkool
arest
MerakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



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.

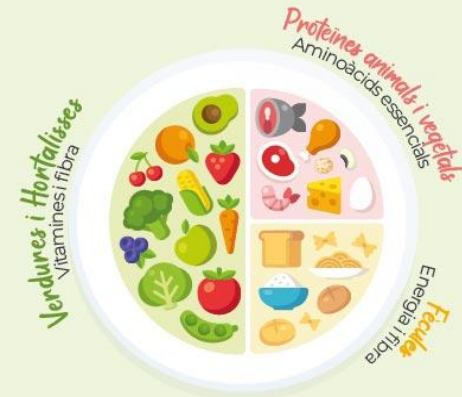
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.



NOTES:

D'acord amb les disposicions del Reial decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Els nostres van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 cops/setmana). Fem servir sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, oli de gira-sol alt oleic o oli d'oliva. Per obtenir més informació sobre els nostres menús, com ara els al·lèrgens que contenen conforme el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques dels nostres plats que enviem adjuntes a aquest correu. Si necessiteu un menú especial, presenteu-nos el certificat mèdic tal com estableix la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.