

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

PATATA I BROCOLI BULLITS AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

4

CREMA DE CARBASSÓ

MONGETA SECA AMB PATATA I BACÓ

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

ESTOFAT DE PORC AMB PASTANAGA I XAMPINYONS

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 DELICIES (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

TRUITA FRANCESA 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

CARN MAGRA DE PORC AL FORN AMB GUARNICIÓ D'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

ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

30

MONGETA BLANCA GUISADA AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA DE TEMPORADA

FISH
REVOLUTION

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



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES



Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

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.