

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A L' ANDALUSA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PAELLA DE CARN
FRITADA DE PEIX
AMANIDA VERDA
GELAT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES DE ROSTIT
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

11

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA
VARETES DE LLUÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
OUS DURS AMB BEIXAMEL I TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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

NOTES:

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.



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.