

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

510 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 8

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
TRUITA DE PATATES
FRUITA

2

815 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

550 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSA I PATATES A DAUS
FRUITA

6

700 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

701 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 9

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
GELAT

8

730 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 8

RECEPTE FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL SUAU I GRATINADA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

9

804 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 23 G.: 3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

12

FESTIVO

13

532 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 30 G.: 4

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

14

596 Kcal. P.: 23 HC.: 52 L.: 19 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
IOGURT

15

804 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

ARRÒS A LA CUBANA
BACALLÀ A LA RIOJANA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

579 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

CREMA DE CARBASSÓ
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUITA

19

616 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

AMANIDA DE PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

689 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

1.025 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
IOGURT

22

703 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

23

695 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 11

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

26

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

27

744 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
MONGETES TENDRES
FRUITA

28

444 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI TERRORÍFICA AMB TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

29

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

610 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 21 G.: 3

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE GRIPAUS I COLOBRES (Pèsols i porro)
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)
FRUITA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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

