



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIU

FESTIU

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR  
SALMÓ AMB LLIMONA  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE  
VERDURA  
ABADEJO AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA



12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE  
VERDURA  
SALMÓ AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)  
ARRÒS PILAF MEDITERRANI  
OUS REMENATS  
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ A LA BISCAÏNA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
CREMA DE PASTANAGA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I  
QUINOA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA



GUARDIANS  
DE LA SALUT

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA  
NORMA  
OUS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
OUS CUITS  
PATATA AL FORN  
FRUITA



26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA,  
BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SUQUET DE DAUS DE RAP  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
OUS A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
SALMÓ AMB CEBA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA,  
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA  
TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I  
MAIONESA)  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA



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](http://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
  - Círrera
  - 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...

- Pasta, arròs, llegum, patata...
- Verdura cuita o amanida
- Carn
- Peix
- Ou
- Fruita
- Lactis

## PODEM SOPAR:

- Verdura cuita o amanida
- Pasta, arròs, llegum, patata...
- Peix o ou
- Carn o ou
- Peix o carn
- Lactis o fruita
- 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.