

DILLUNS

□

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

FESTIU

21

FESTIU

28

LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

8

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

15

FESTIU

22

ESPINACS A LA CREMA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBÀ
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

DIMECRES

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB
CODONY DOLÇ
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA
GELAT

16

FESTIU

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
LLIBRETS DE LLOM (FARCITS DE PERNIL I
FORMATGE)
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB CORN
FLAKES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM
FRUITA

17

FESTIU

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
MANXEGA AMB SALSÀ TERIYAKI
FRUITA

□

DIVENDRES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

PÈSOLS SALTEJATS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSÀ AURORA
ENCIAM I BROTS
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.