

## DILLUNS

□

## DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

## DIMECRES

2

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES  
COUS COUS  
FRUITA

## DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

## DIVENDRES

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, OUS I CARBASSÓ  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

8

PAELLA DE PEIX  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM  
FRUITA

10

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

11

PÈSOLS SALTEJATS  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA IL·LUISTRADA  
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA  
MANXEGA AMB Salsa TERIYAKI  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT  
ENCIAM I BROS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

28

**MENÚ DISSENYAT PER ALUMNES DE 3r PRIMÀRIA**  
MACARRONS NAPOLITANA  
NUGGETS DE POLLASTRE  
PATATES FREGIDES  
PASTÍS DE XOCOLATA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
REMENAT DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

30

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
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](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  
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.