

VEDRUNA IMMACULADA – CASAL D'ESTIU

Juny – Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
GELAT

30

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

1

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

7

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
FRUITA

9

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

PAELLA MIXTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
GALL SANT PERE AL FORN
PÈSOLS
IOGURT

16

PICNIC

17

AMANIDA DE PASTA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

18

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
GELAT

21

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

AMANIDA CAMPERA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
GELAT

25

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES

Albercoc
Figafior
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...

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

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.