

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

2

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA  
SALSITXES AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

7

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM  
FRUITA

8

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
ESTOFAT DE PORC  
FRUITA

9

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

10

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

11

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

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

24

PAELLA VALENCIANA  
GALL SANT PERE AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
OUS AMB SALS AURORE  
ENCIAM I BROS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
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
  - 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...

## 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.