

MENU ESCOLAR CATALUNYA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Casal d'estiu - 2026

22

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT
POMA

23

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
IOGURT
B: PLÀTAN

24

25

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA
B: GRISSINES

26

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: ENTREPÀ

29

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA
B: PA AMB XOCOLATA

30

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

1

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

2

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

3

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

6

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
FRUITA
B: PA AMB XOCOLATA

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL CUIT
IOGURT
B: PLÀTAN

8

MONGETES SEQUES AMB XORIÇO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: ENTREPÀ

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ

10

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT
B: POMA

13

CREMA DE VERDURES
PIZZA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
IOGURT

15

AMANIDA DE PASTA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSINA
PÈSOLS
FRUITA

16

MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
GELAT

17

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ

20

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT
B: PLÀTAN

22

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA
B: ENTREPÀ

23

AMANIDA CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSINA DE TOMÀQUET
GELAT
B: POMA

24

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: ENTREPÀ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



in

@



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.

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

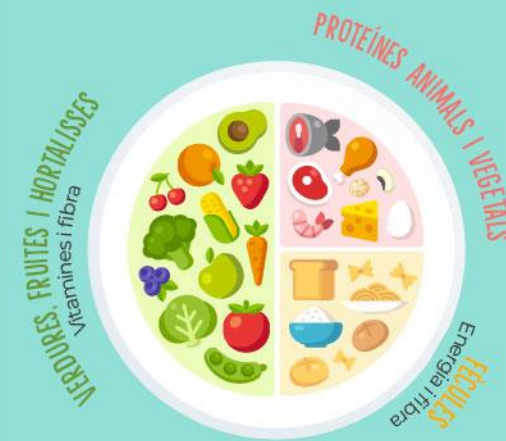
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.