

# TECLA SALA I3-I4

Juny - 2026

## DILLUNS

1

PASTA AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
I ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

15

PAELLA AMB POLLASTRE  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

## DIMARTS

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

9

CREMA DE CIGRONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA  
VEGETAL  
FRUITA

## DIMECRES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

## DIJOUS

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I  
CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROS  
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

## DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I  
CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

12

VICHYSOISE  
GUISAT DE LLENTIES A LA MARINERA  
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

## Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

  
**Scolarest**

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA**



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

### 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.

CONSULTA AQUEST QR  
PER A MÉS INFORMACIÓ  
SOBRE EL MENÚ

