

CASAL SANTA TERESA DE LISIEUX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Casal d'estiu - 2025



AMANIDA D'ARRÒS
CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT



AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS
AMB OU I FARINA)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT



MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA



PICNIC



CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT



AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA



MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT



PICNIC



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



AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I
OLIVES
IOGURT



MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL YORK
FRUITA



ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



PICNIC



VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
GELAT



CREMA DE VERDURES
PIZZA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
AMANIDA MIXTA
GELAT



AMANIDA DE PASTA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
PÈSOLS
FRUITA



PICNIC



EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT



AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA



CREMA DE PASTANAGUES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT



AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



PICNIC



MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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



AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT



MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA



PICNIC



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

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.