

DILLUNS

□

DIMARTS

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

DIMECRES

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

DIJOUS

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIVENDRES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETS DE BACALLÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
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
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
MANXEGA AMB SALS TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALS AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

28

SANT LLUÍS
LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT
REFRESC

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMENAT DE TONYINA
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

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
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

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE CARN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

COL AMB PATATA
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

SANT LLUÍS
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES
REMANAT DE TONYINA
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 BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE CRUSTACIS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB
CODONY DOLÇ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

28

SANT LLUÍS

LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMENAT DE TONYINA
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



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

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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

2

COL AMB PATATA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT NATURAL

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

CREMA DE COLIFLOR
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
GALL SANT PERE AL FORN
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

25

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

SANT LLUÍS

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,
PATATA)
REMENAT DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

30

STOP FOOD WASTE

PURÉ DE PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

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.



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

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
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
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

28

SANT LLUÍS
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMENAT DE TONYINA
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



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

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
SAMFAINA DE CARABASSÓ I ALBERGÍNIA
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA
GELAT

10

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

ESPINACS AMB PATATES
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

SANT LLUÍS

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



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

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA IL·LUSTRADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

SANT LLUÍS
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMANAT DE TONYINA
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



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 cuada o amanida
Verdura cuada 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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE MARISC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB
CODONY DOLÇ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

28

SANT LLUÍS

LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
REMENAT DE TONYINA
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

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.



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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE PORC

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMANAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSA TERIYAKI
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

SANT LLUÍS
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

29

CIGRONS AMB VERDURES
REMANAT DE TONYINA
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 BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: VEGÀ

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

COL AMB PATATA
TOFU A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB
CODONY DOLÇ
TOFU A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ESPINACS AMB PATATES
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB Salsa de TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

AMANIDA VERDA COMPLETA
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
FRUITA

28

SANT LLUÍS

MACARRONS SALTEJATS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,
PATATA)
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.

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...

- 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

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

COL AMB PATATA
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS A LA ITALIANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

ESPINACS AMB PATATES
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALS TERIYAKI
FRUITA

25

AMANIDA VERDA COMPLETA
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

28

SANT LLUÍS
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

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.

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.