

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB  
BRESA DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEB  
CARAMEL LITZADA  
ENSAÏMADA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT  
DE MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I  
SALSA DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB  
CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CRESTES  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

# 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.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'ORTA  
OUS REMENATS  
IOGURT NATURAL

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
PIZZA VEGETAL  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE CRUSTACIS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CARAMEL LITZADA  
ENSAÏMADA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.



# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA ( TUBITO )  
SENSE GLUTEN NI OU  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA ( TUBITO )  
SENSE GLUTEN NI OU  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS REMENATS  
IOGURT NATURAL

14

ESPINACS AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

15

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE COLIFLOR  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

19

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

20

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM  
IOGURT

21

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

23

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA ( TUBITO )SENSE  
GLUTEN NI OU  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO AL FORN  
IOGURT NATURAL

28

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT NATURAL

29

CARXOFES SALTEJADES  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

# 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.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE LA SALUT**



**FOOD  
BANKS**

1

**FESTIU**

2

**FESTIU**

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CAMEL LITZADA  
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÉSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CRESTES  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA

# 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.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**



# SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



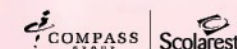
FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CARAMEL LITZADA  
IOGURT NATURAL

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



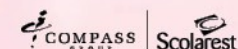
FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CARAMEL LITZADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE MARISC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



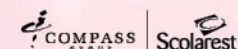
FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



FOOD  
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
SALSITXES DE PORC  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CARAMEL LITZADA  
ENSAÏMADA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
A DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**

# SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE PORC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

COMPASS  
SCHOOL



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
OUS REMENATS  
IOGURT NATURAL

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÉSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CRESTES  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**

# SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: VEGÀ

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
ENSÀIMADA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
LLENTIES A LA VINAGRETA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
TOFU A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
CIGRONS A LA VINAGRETA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
LLENTIES A LA VINAGRETA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
PIZZA VEGETAL  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

**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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE SALUT**



**FOOD  
BANKS**

1

**FESTIU**

2

**FESTIU**

5

LLENTIES AMB JARDINERA  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS  
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
ENSÀIMADA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
TOFU A LA PLANXA  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

21

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
AMB ARRÒS BLANC  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS  
DE SOIA  
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB  
CARAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
GELAT

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
PIZZA VEGETAL  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

# 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.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES

Albercoc  
Figafior  
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...

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

**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.