

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
GELAT

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT
DE MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROTS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB
CANSALADA VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS
DE PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE
PORC
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I
OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.



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 CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
GELAT

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
SALMÓ AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUÇ AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
GELAT

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.



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 FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

8

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

9

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

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

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

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

21

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL

22

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

23

PATATES AMB Salsa VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

28

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE BRÒQUIL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

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.



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 FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
GELAT

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

ESCUDILLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
GELAT

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.



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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.



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 MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM I CEBÀ
GELAT

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (AMB CANSALADA
VIADA I BOLETS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSÀ AMB CROSTONETS DE
PA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
SALMÓ AMB SALSÀ
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB SALSÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOSOS
GELAT

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.



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 PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
GELAT

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE Ceba I
PEBROT
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
GELAT

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.



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.

SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA NI FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN

6

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

8

BRÒQUIL SALTEJAT
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

9

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ

13

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN

15

ARRÒS BLANC
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
REMANAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE

21

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ

22

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES

23

PATATES AMB SALSA VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

28

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I CEBÀ

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA

30

TRINXAT VEGETAL DE LA Cerdanya
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
BRÒQUIL SALTEJAT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS

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.



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.