

SANT GABRIEL RIPOLLET

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES
A DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA
VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

FESTA DE SANT GABRIEL
CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES
A DAUS
GELAT

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

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 RIPOLLET

Dieta: SENSE CARN

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
OUS REMENATS
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I Llimona
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, Ceba)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
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

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)

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

9

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

10

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

17

CREMA DE COLIFLOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU

18

AMANIDA DE CODITOS SENSE GLUTEN NI OU
(ENCIAM, COGOMBRET I CEBA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES

19

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CINTA DE LLOM AMB ALLADA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES

26

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA VERDA

29

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

30

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES



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

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE GUISAT AMB Salsa DE VERDURES
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
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

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

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSABOLONYESA
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
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

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 RIPOLET

Dieta: SENSE MARISC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSA I PATATES A
DAUS
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
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

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

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



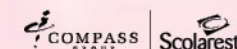
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



8

LLENTIES ESTOFADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A
DAUS)
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I
CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
OUS REMENATS
PATATES AL CALIU
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROS
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
GELAT

25

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
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

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.