

SANT GABRIEL RIPOLLET

Novembre - 2025

DILLUNS

3

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

DIMARTS

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
IOGURT

DIMECRES

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DIJOUS

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIVENDRES

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
IOGURT

12

SOPA DE PEIX
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS)
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I BLAT DE MORO
I OGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I Ceba
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUACACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

SOPA DE PEIX
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
OUS REMENATS
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETES AMB SAMFAINA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
SALMÓ AL FORN
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
REMENAT DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

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

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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 FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS BLANC
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
IOGURT NATURAL

10

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

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE XAMPINYONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

13

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

14

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

GUISAT DE VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

19

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC
IOGURT NATURAL

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA D'ESPARRECS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AL FORN
IOGURT NATURAL

25

CREMA DE PATATA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

28

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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 FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
I OGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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 GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
IOGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS)
OUS AMB SALSA AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

GUISAT DE VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET
ARRÒS BLANC
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA D'ESPARRECS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSA
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
MONGETES BLANQUES AMB PATATA, PASTANAGA I PEBROT
FRUITA

28

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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 NI FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES

4

ARRÒS BLANC
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

6

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE XAMPINYONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS

13

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES

14

PATATES AMB SALSA VERDA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

17

GUISAT DE VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA

18

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

19

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
POLLASTRE AMB ALLADA
ARRÒS BLANC

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

21

CREMA D'ESPARRECS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AL FORN

25

CREMA DE PATATA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I OLIVES

26

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS

28

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions:

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I
PEBROT)
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSAS DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSAS
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
I OGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUACACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
TRINXAT DE COL AMB CIGRONS SALTEJATS
FRUITA

13

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS AMB SALS A AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS A
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALS A DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALS A
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
FRUITA

4

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I BLAT DE MORO
I OGURT

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I Ceba
BOLONYESA DE LLENTIES AMB MACARRONS
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUACACACA (GUACAMOLE)
I OGURT

12

SOPA DE PEIX
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

13

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
OUS AMB Salsa AURORA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS CARRETEIRO AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
SALMÓ AL FORN
FRUITA

25

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

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

28

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



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.

