

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMB PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA FRANCESA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

4

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

10

CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

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

12

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

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

16

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18

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

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**Grow
FOOD
BANKS**



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
PIZZA SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

3

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA FRANCESA
COGOMBRE

4

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES

10

CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM

11

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

16

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa Mery
ENCIAM I COGOMBRE

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**grow
FOOD
BANKS**



Observacions:

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB JULIVERT
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

1

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB CEBA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

5

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I
PANSES)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
POSTRES DE NADAL



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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.