

DILLUNS

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

FESTIU

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

DIMECRES

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES (Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



**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

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LLUÇ AL FORN
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
REMENAT DE PATATES I PEBROT VERMELL
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ A LA PLANXA
PATATES XIPS
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ABADEJO AL FORN
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



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 FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE PATATES
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT NATURAL

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

6

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL

11

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

13

CREMA DE CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

COLIFLOR AMB PATATES
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
IOGURT NATURAL

18

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
IOGURT NATURAL

19

CREMA DE XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

20

JORNADA FISH REVOLUTION

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

25

MERCAT DE LIVRAMENTO

(PORTUGAL)

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT NATURAL

26

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

27

ARRÒS BLANC
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM
IOGURT NATURAL

Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



**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

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

9

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
I OGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
REMANAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



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 LACTOSA NI FRUCTOSA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE PATATES
COGOMBRE

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA

5

ARRÒS BLANC
ABADEJO AL FORN
ENCIAM

6

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

9

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

10

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
LLUÇ AL FORN

11

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

13

CREMA DE CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

18

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS

19

CREMA DE XAMPINYONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

27

ARRÒS BLANC
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM

Observacions:



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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TALLARINES AMB ALL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



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



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

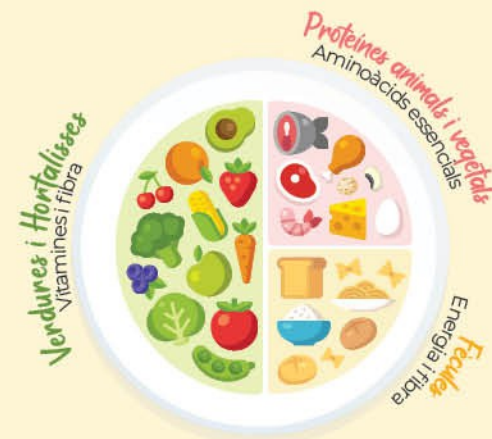
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÉBA I
PEBROT
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB CEBÀ
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



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 RIPOLLET

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.