

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA
DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I
POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 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

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
TOFU AMB SALSA DE VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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)

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

3

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS REMENATS
ENCIAM
IOGURT

4

CREMA PARMENTIER
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS REMENATS
IOGURT

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
IOGURT

9

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

10

MACARRONS SALTEJATS
LLUC AMB Salsa
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE PORC A LA PLANXA
IOGURT

12

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS BLANC
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

16

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT

17

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

18

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

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SALMÓ AL FORN AMB Salsa D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA VERDA
IOGURT

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT

24

ESPAQUETIS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

26

SALTEJAT DE PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

27

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT

30

FESTIU

31

FESTIU



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 cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA

POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA

REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)

ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBARCOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

3

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS REMENATS
ENCIAM

4

CREMA PARMENTIER
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
OUS REMENATS

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA

9

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE PORC A LA PLANXA

12

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS

13

ARRÒS BLANC
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES

16

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM

17

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN

18

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

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANC

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

26

SALTEJAT DE PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

27

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN

30

FESTIU

31

FESTIU

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

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
BARBACOA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE JALISCO AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
OUS AMB SALSA AURORA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BROQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

ANUNCIACIO DEL SENYOR
ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.