

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
FRUITA

30

ARRÒS TRES DELÍCIES  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

□



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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.



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  
Raim



### 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  
Repollo  
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

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATA AL FORN  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES D'ESPINACS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSABOLONYESA  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES SEQUES SALTEJADES  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFABREGA  
SALMÓ A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS AMB CARBASSÓ  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

□



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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 FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Abril - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT

8

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT

9

ARRÒS BLANC  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM  
IOGURT

10

CREMA PARMENTIER  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
IOGURT

13

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM  
IOGURT

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

15

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

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
IOGURT

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

20

SALTEJAT DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT

21

CREMA DE CARBASSÓ  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
IOGURT

22

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

GUISAT DE VERDURES  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT

27

CREMA PARMENTIER  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM  
IOGURT

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS SALTEJATS  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
IOGURT

30

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

□



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
FRUITA

30

ARRÒS TRES DELÍCIES  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

□



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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.



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  
Raim



### 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  
Repollo  
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**

□

□

1

2

3

**FESTIU**

**FESTIU**

**FESTIU**

6

**FESTIU**

7

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB VERDURES  
ENCIAM  
FRUITA

13

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA  
"FRIJOLES RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA IL LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrans guisats amb daus de porc)  
FRUITA

30

ARRÒS TRES DELÍCIES  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

□



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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 LACTOSA NI FRUCTOSA

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

□



Observacions:

# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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**

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL SALTEJAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de  
porc)  
FRUITA

30

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

□



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
IOGURT

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

14

15

16

17

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
SALMÓ AMB SALSABOLONYESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
"FRIJOLS RANCHEROS" GUIATS AMB MAGRE  
IOGURT

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

21

22

23

24

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA (ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

28

29

30

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**SANT LLUIS**  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
"ROPA VIEJA" (Cigrons guisats amb daus de porc)  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I BROT  
FRUITA



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT

8

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA  
ENCIAM  
FRUITA

13

PASTA (INTEGRAL) AMB SALSABOLONYESA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT  
IOGURT

16

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

17

BRÒQUIL GRATINAT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
FALÀFEL GUISAT AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA  
(ORELLANES I PANSES)  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

MONGETES SEQUES SALTEJADES  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

27

LLENTIES AMB CARBASSA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

**SANT LLUIS**  
MACARRONS (INTEGRALS) AMB CREMA  
D'ALFABREGA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

29

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
BACALLÀ A LA RIOJANA  
ENCIAM I BROT  
FRUITA



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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.



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  
Raim



### 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  
Repollo  
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.**