

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATTS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB  
OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA  
JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I  
PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA  
VEGETAL I LEGUMBRETA  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC  
TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT  
DE MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
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)

  
**Scolarest**

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

### 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | 1  |
|  |   |   |  | <b>FESTIU</b>  |
| 4  | 5   | 6   | 7  | 8  |
| <b>FESTIU</b>  | ARRÒS AMB SAMFAINA<br>ABADEJO ADOBAT<br>AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA                          | FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA<br>TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)<br>CIGRONS GUISATS AMB OU DUR<br>FRUITA                             | MONGETA TENDRA AMB PATATES<br>LLUÇ AL FORN<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA   | BLEDES AMB PATATES AL VAPOR<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>IOGURT   |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| PAELLA AMB CALAMARS<br>REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS<br>TOMÀQUET I PASTANAGA<br>FRUITA | CREMA DE VERDURES<br>ABADEJO AL FORN<br>PATATA PANADERA<br>FRUITA                                       | ESPINACS AMB PATATES<br>OUS REMENATS<br>AMANIDA AMB BROTS<br>IOGURT   | BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES<br>CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA<br>FRUITA   | ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES<br>NEGRES<br>SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I<br>HERBES<br>ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>FRUITA |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA<br>TRUITA FRANCESA<br>ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>GELAT   | CREMA DE PASTANAGA<br>MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA<br>AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA<br>FRUITA | AMANIDA CAMPERA<br>CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I<br>LEGUMBRETA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA  | <b>MERCAT DE LINJIANG STREET<br/>(TAIWAN)</b><br>SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA<br>WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS<br>ARRÒS INTEGRAL<br>FRUITA | MONGETES SEQUES ESTOFADES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I ESPÀRRECS<br>FRUITA   |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| <b>FESTIU</b>  | <b>FESTIU</b>   | <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b><br>CREMA DE PORRO I PATATA<br>FISHFOCACCIA MEDITERRANEA<br>AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO<br>IOGURT | ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE<br>MORO I PASTANAGA)<br>OUS AMB SALSABOLONYESA<br>AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT<br>DE MORO<br>FRUITA   | COLIFLOR AMB CARBASSÓ<br>WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS<br>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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



# SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

FESTIU

7

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT NATURAL

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TRUITA D'ESPINACS  
IOGURT NATURAL

9

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

10

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

13

XAMPINYONS AMB ALLADA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
IOGURT NATURAL

14

ESPINACS AMB PATATES  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

16

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA  
GELAT

19

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT NATURAL

20

PATATA AL FORN  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT NATURAL

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I PORRO)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT NATURAL

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT NATURAL

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PORRO I PATATA  
SALMÓ AMB SALSA  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT NATURAL

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE  
IOGURT NATURAL



FISH REVOLUTION



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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



# 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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

XAMPINYONS AMB ALLADA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
PERNIL DOLÇ I FORMATGE ARREBOSSAT SENSE  
GLUTEN  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I  
CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PORRO I PATATA  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I ESPÀRRECS

6

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TRUITA D'ESPINACS

7

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I CEBA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM

12

XAMPINYONS AMB ALLADA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA

13

ESPINACS AMB PATATES  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE A LA PLANXA

15

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA VERDA

18

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBA

19

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

20

PATATA AL FORN  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I COGOMBRE

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I PORRO)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS INTEGRAL

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PORRO I PATATA  
SALMÓ AMB SALS  
ENCIAM I CEBA

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE



# 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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   |   | 1   |
|  |  |   |   | <b>FESTIU</b>   |
| 4  | 5  | 6   | 7   | 8   |
| <b>FESTIU</b>  | ARRÒS AMB SAMFAINA<br>ABADEJO ADOBAT<br>AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA<br>FRUITA       | FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA<br>TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)<br>CIGRONS GUIATS AMB OU DUR<br>FRUITA  | MONGETA TENDRA AMB PATATES<br>PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA   | LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                    |
| 11   | 12   | 13  | 14  | 15  |
| PAELLA AMB CALAMARS<br>FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN<br>TOMÀQUET I PASTANAGA<br>FRUITA                  | CREMA DE VERDURES<br>POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"<br>PATATA PANADERA<br>FRUITA | LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>OUS REMENATS<br>AMANIDA AMB BROTS<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA  | BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES<br>CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA<br>FRUITA  | ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET<br>SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I<br>HERBES<br>ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>FRUITA |
| 18   | 19   | 20  | 21  | 22  |
| ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA<br>POLLASTRE AMB ALLADA<br>ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | CREMA DE PASTANAGA<br>HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA<br>FRUITA                | AMANIDA CAMPERA<br>CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I<br>LEGUMBRETA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA  | <b>MERCAT DE LINJIANG STREET<br/>(TAIWAN)</b><br>SOPA TAIWANESA<br>LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )<br>ARRÒS INTEGRAL<br>FRUITA        | MONGETES SEQUES ESTOFADES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I ESPÀRRECS<br>FRUITA  |
| 25   | 26   | 27  | 28  | 29  |
| <b>FESTIU</b>  | <b>FESTIU</b>  | <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b><br>LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC<br>SALMÓ AMB SALS<br>AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE<br>MORO I PASTANAGA)<br>OUS A LA PLANXA<br>AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT<br>DE MORO<br>FRUITA | TRINXAT DE COL AMB PATATA<br>WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I<br>POLLASTRE<br>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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

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

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN ( ESTOFAT DE PORC TAIWANES )  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE 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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA  
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
REMANAT D'OU AMB XAMPINYONS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

ESPINACS AMB PATATES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL I  
LEGUMBRETA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLE I ARRÒS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE PORRO I PATATA  
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALS AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



# 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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB SAMFAINA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PAELLA AMB CALAMARS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
PATATA PANADERA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, I PATATA  
FRUITA

20

AMANIDA CAMPERA  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
SALMÓ AMB SALSA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
OUS AMB SALSA AURORA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I  
POLLASTRE  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



# 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:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrot  
 Porro  
 Rave  
 Tomàquet  
 Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

## 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

