

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IYGURT

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJoles AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT



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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - 2026

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALSÀ
PATATA I CEBÀ
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
XILI DE FRIJOLES AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
GELAT



FISH
REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

2

ESPINACS AMB PATATES
OUS A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

3

BRÒQUIL AMB PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

5

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

10

XAMPINYONS AMB ALLADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN
IOGURT NATURAL

11

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

15

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT NATURAL

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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

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 FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Juny - 2026

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT



FISH REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - 2026

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAMEDITERRÀNIA
FILET D'ABADEJO AMB SALSAMEDITERRÀNIA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSAMEDITERRÀNIA
FRUITA

17

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
GELAT



FISH
REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA NI FRUCTOSA

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA

2

ESPINACS AMB PATATES
OUS A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

3

BRÒQUIL AMB PORRO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA

5

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I ESPÀRRECS

8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

10

XAMPINYONS AMB ALLADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN

11

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS

12

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS

15

CREMA DE PORRO I PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSÀ

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM I ESPÀRRECS

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSÀ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE



FISH
REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - 2026

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



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. 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


Scolarest

NOTES:

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 MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - 2026

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ARRÓS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÓS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA COMPLETA
GELAT



FISH REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - 2026

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

10

CREMA DE VERDURES
YAKITORI DE POLLASTRE
PATATA I CEBA
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA
GELAT



FISH REVOLUTION



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. 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


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



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE SOIA NI XAI

DILLUNS

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSAMEDITERRÀNIA
FILET D'ABADEJO AMB SALSAMEDITERRÀNIA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIMARTS

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

PAELLA AMB POLLASTRE
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSAMEDITERRÀNIA
FRUITA

DIMECRES

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA I CEBAMEDITERRÀNIA
FRUITA

17

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIJOUS

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAMEDITERRÀNIA
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Juny - 2026

DIVENDRES

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAMEDITERRÀNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
GELAT



FISH
REVOLUTION



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. 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


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

