

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
IOGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT
DE MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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.



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

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

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE FRUCTOSA (SEGONS INFORME)

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

11

FESTIU

14

ESPINACS AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
IOGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



FISH
REVOLUTION



Observacions: No añadir zanahoria a ninguna elaboración

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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

Espàrrec 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



8
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11
FESTIU

14
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15
ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16
CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17
AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24
SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I POLLASTRE
FRUITA

25
CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28
CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29
AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30
COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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

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

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ



SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE PORC EN SALSA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I POLLASTRE
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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

Espàrrec 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 LACTOSA NI FRUCTOSA

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

14

ESPINACS AMB PATATES
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

Espàrrec 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 LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

Espàrrec 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

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

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

RECORDA: Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ



SANT GABRIEL RIPOLLET

Dieta: SENSE OU, ANACARD I FESTUC

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I POLLASTRE
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

Espàrrec 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 PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

FESTIU

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS CALDÓS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALTEJAT DE CIGRONS, VERDURES, COUS
COUS I POLLASTRE AL CURRI
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
I OGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE PASTA
SUQUET DE DAUS DE RAP
FRUITA

30

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

Espàrrec 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

