

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025
DIVENDRES

1

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I ALFÀBREGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BROTS
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

TALLARINES AMB VERDURES
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
FRUITA

5

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL)
FRUITA

8

FESTIVO

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
ARRÒS AMB BRONISE DE VERDURES I LEGUMBRETA AMB CURRI
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES, LEGUMBRETA I COUS COUS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA, PASTANAGA I COL)
FRUITA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

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

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

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

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