

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

ARRÒS SALTEJAT AMB OLI D'OLIVA I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

3

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

4

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT NATURAL

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

8

FESTIVO

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

10

CREMA D'ESPARRECS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

15

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

16

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

17

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA MERY
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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 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.

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