

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1

ARRÒS CALDÓS  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

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

4

MERCAT DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)  
TALLARINES PAD THAI ( AMB POLLASTRE I  
VERDURES )  
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS ( AMB MEL I SOIA )  
FRUITA

5

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

8

FESTIVO

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FREGIT D'ABADEJO MALLORQUÍ  
ENCIAM I CEBA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

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

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA



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](http://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.**