

TECLA SALA I3-I4

DILLUNS

2

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET
I ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

FESTIU

DIMARTS

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
IOGURT

10

TALLARINES AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE
VERDURA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

31

FESTIU

DIMECRES

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROS
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

DIJOUS

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES
I POLIT
FRUITA

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Març - 2026

DIVENDRES

6

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I
PASTANAGA
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
DE LEGUMBRETA
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



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.