

# TECLA SALA

## DILLUNS

□

## DIMARTS

□

## DIMECRES

□

## DIJOUS

□

# Maig - 2026

## DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



FISH REVOLUTION



# TECLA SALA

Dieta: SENSE CARN DE VEDELLA NI LLET CRUA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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."

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



# TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB PASTANAGA,  
PATATA I CEBA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE  
CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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.

# TECLA SALA

Dieta: SENSE FORMATGE

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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."

# TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SUCRES

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

5

ARRÒS BLANC  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

7

PATATES AMB SALSÀ VERDA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM  
IOGURT

8

BRÒQUIL AMB PORRO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
IOGURT

13

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

CREMA DE PATATA I PORRO  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
IOGURT

15

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

18

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

19

ARRÒS BLANC  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

20

CREMA D'ESPARRECS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

21

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

PATATES AMB PEBROTS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

27

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

28

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
ESTOFAT DE CALAMARS  
IOGURT

29

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

# TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI MONGETAS BLANQUES

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PORRO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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."

# TECLA SALA

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
FRUITA

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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.

# TECLA SALA

Dieta: SENSE LACTOSA (SENSE IOGURT DE SOIA)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



FISH  
REVOLUTION



6

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

7

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
FRUITA

10

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA



16

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

17

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

19

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
OUS REMENATS  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

DIA LLIURE DISPOSICIÓ



21

FESTIU

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

23

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO  
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

25

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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.

# TECLA SALA

Dieta: SENSE MARISC

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
SALMÓ A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
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."

# TECLA SALA

Dieta: SENSE NOUS (FRUITS SECS)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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."

# TECLA SALA

Dieta: SENSE SAL

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB PASTANAGA,  
PATATA I CEBA  
OUS REMENATS  
ENCIAM  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS BLANC  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
OUS REMENATS  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ  
OUS REMENATS  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



**Observacions:** ELIMINAR LA SAL I CONCENTRATS DE SABOR DEL CUINAT AMB SAL AFEGIDA, SALAONS I ALIMENTS CURATS. ELIMINAR SAL DE MESA. USAR TÈCNICA DE REMULLAT PREVI PER A ELIMINAR LA SAL DE PEIX AL PUNT DE SAL, EVITAR L'ÚS D'EMBOTTIS AMB SAL I/O SUBSTITUIR-LOS PER LES SEVES ALTERNATIVES BAIXES EN SAL. REFORÇAR EL SABOR AMB CONDIMENTS O ESPÈCIES PER A AFAVORIR LA INGESTA.

# TECLA SALA

Dieta: SENSE TONYINA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE CALAMARS  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
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."

# TECLA SALA I3-I4

## DILLUNS

□

## DIMARTS

□

## DIMECRES

□

## DIJOUS

□

# Maig - 2026

## DIVENDRES

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

19

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE CIGRONS  
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA



FISH REVOLUTION



# 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](http://www.scolarest.es)

  
**Scolarest**

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec 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

