

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

10

TALLARINES NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

11

FESTIU

14

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
I OGURT

16

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB Salsa  
PATATA PANADERA  
I OGURT

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
GELAT

29

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

30

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

FISH  
REVOLUTION

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE POLLASTRE  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

TALLARINES NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

FESTIU

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
IOGURT

MONGETES SEQUES SALTEJADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
GELAT

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

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA



# TECLA SALA I3-I4

**Dieta:** SENSE FRUITS SECS

**Setembre - 2026**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

10

TALLARINES NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

**FESTIU**

14

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

16

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB Salsa  
PATATA PANADERA  
IOGURT

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

24

**FESTIU**

25

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
GELAT

29

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

30

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
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

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
I OGURT

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

11

FESTIU

14

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
I OGURT

16

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB Salsa  
PATATA PANADERA  
I OGURT

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

24

FESTIU

25

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
GELAT

29

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

30

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU  
SENSE GLUTEN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



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

Dieta: SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

FESTIU

14

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CREMA DE LLEGUMS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB Salsa  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



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



8

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

10

TALLARINES NAPOLITANA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

FESTIU

14

PAELLA AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM  
IOGURT

16

CREMA DE LLEGUMS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
MANDONGUILLES AMB SALS  
PATATA PANADERA  
IOGURT

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
GELAT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA



# TECLA SALA I3-I4

Dieta: SENSE SAL

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

FESTIU

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

CREMA DE LLEGUMS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATA PANADERA  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

FESTIU

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

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

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA



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

# 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  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrrec 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

