

TECLA SALA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

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

BRÒQUIL GRATINAT
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 MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I
OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA
VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATA PANADERA
IOGURT

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

CREMA DE PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA
DE CIGRONS
FRUITA

FESTIU

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



TECLA SALA

Dieta: DIETA HALAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8

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

9

BRÒQUIL GRATINAT
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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

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

22

MONGETES SEQUES SALTEJADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
CIGRONS
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

30

PÈSOLS AMB CEBA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
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



Observacions:



TECLA SALA

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SUCRES

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

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

FESTIU

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

CREMA DE PORROS NATURAL
LLOM A LA PLANXA
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

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

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

ESPINACS AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

FESTIU

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API
I PATATA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

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

ESPINACS AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
SENSE GLUTEN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE



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

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

BRÒQUIL GRATINAT
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 AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALS
PATATA PANADERA
IOGURT

22

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

23

CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

24

FESTIU

25

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

30

PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Observacions:



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
BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

FESTIU

14
PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

15
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16
EMPEDRAT DE CIGRONS
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17
AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18
CREMA DE PORROS NATURAL
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21
MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB Salsa
PATATA PANADERA
FRUITA

22
MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23
CREMA DE PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

FESTIU

25
ESPIRALS AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

29
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ESTOFAT DE CALAMARS
FRUITA

30
PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


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 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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

