

DIABÈTICA 5R

DILLUNS

□

6

FESTIVO

13

804 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 10

ARRÒS (115G 3R) AMB TOMÀQUET

MANDONGUILLES AMB SALSÀ

PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA

FRUITA (1R)

PA (20G 1R)

20

641 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA D'AU CASOLANA (PASTA BULLIT 45G 1R)

TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA

PATATES A DAUS BULLITS (65G 1R)

FRUITA (1R)

PA (40G 2R)

27

779 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARRÒS (115G 3R) AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ (120G 1R)

ENCIAM

FRUITA (1R)

DIMARTS

□

7

FESTIVO

14

677 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 11

PASTA INTEGRAL (135G 3R) AMB TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA (1R)

PA (20G 1R)

21

342 Kcal. P.: 11 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

COLIFLOR AMB PATATA (PATATA BULLIT 130G 2R)

TRAMPO MALLORQUÍ (CIGRONS CUITS 110G 2R)

FRUITA (1R)

28

575 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

MACARRONS (135G 3R) INTEGRALS AMB TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN

AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET

FRUITA (1R)

PA (20G 1R)

DIMECRES

1

707 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

ESCUDELLA (PASTA 45G 1R) AMB CIGRONS (55G 1R)

TRUITA D'ESPINACS (240G 2R)

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA (1R)

8

FESTIVO

15

578 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

ESPINACS AMB PATATA (PATATA BULLIT 130G 2R)

POLLASTRE AL FORN

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA (1R)

PA (40G 2R)

22

723 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ARRÒS (115G 3R) BRUT AMB VERDURES

SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA

TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD

FRUITA (1R)

PA (20G 1R)

29

543 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

STOP FOOD WASTE
BLEDES AMB PATATA (PATATA BULLIT 130G 2R)

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN

PATATA CUITA (65G 1R)

FRUITA (1R)

PA (20G 1R)

DIJOUS

2

FESTIVO

9

FESTIVO

16

642 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

GUISAT DE LLENTES (110G 2R)

TRUITA DE PATATES (240G 2R)

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

IOGURT (0.5R)

PA (10G 0.5R)

23

594 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

BROCOLÍ AMB PATATA (PATATA BULLIT 130G 2R)

TRUITA DE CARBASSÓ (240G 2R)

AMANIDA IL·LUSTRADA

IOGURT (0.5R)

PA (10G 0.5R)

30

776 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

LLENTES (110G 2R) AMB CARBASSA

POLLASTRE AL FORN

TOMÀQUET I BLAT DE MORO (50G 1R)

IOGURT (0.5R)

PA (30G 1.5R)

Abril - 2026

DIVENDRES

3

FESTIVO

10

FESTIVO

17

576 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 7

AMANIDA DE PATATES (PATATA BULLITS 130G 2R)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA (1R)

PA (40G 2R)

24

808 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

GUISAT DE MONGETES BLANQUES (110G 2R) AMB PATATA BULLIT (65G 1R)

POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

COUS COUS (35G 1R)

FRUITA (1R)

□



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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



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
Raim



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
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

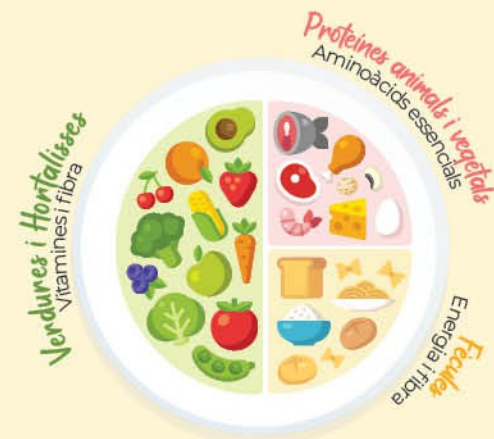
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.