

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
IOGURT

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

8

9

10

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESPINACS A LA CREMA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

15

16

17

18

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

21

22

23

24

25

FESTIU

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
GELATINA

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

29

30

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.

- ### FRUITES
- Albercoc
 - Figaflor
 - Círrera
 - Pruna
 - Figa
 - Llimona
 - Préssec
 - Meló
 - Nectarina
 - Nespra
 - Préssec pla
 - Pera
 - Síndria

- ### VERDURES I HORTALISSES
- Bledes
 - All
 - Albergínia
 - Bròquil
 - Carbassó
 - Ceba
 - Espàrrec verd
 - Espinacs
 - Pèsols
 - Faves
 - Mongeta tendra
 - Enciam
 - Patata
 - Cogombre
 - Pebrot
 - Porro
 - Rave
 - 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

NOTES:

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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
SPANISH OMELETTE
LETTUCE AND MUNGS
YOGHURT

2

GREEN BEANS WITH POTATOES
MEATBALLS WITH SAMFAINA (Zucchini,
pepper, eggplant and tomato)
FRUIT

3

PASTA AND CHICKPEAS SOUP
GRILLED TURKEY BURGUER
TOMATO
FRUIT

4

VEGETABLES RICE
SALMON IN LEMON SAUCE
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

7

ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
GRILLED SAUSAGE
LETTUCE AND ONION
FRUIT

8

GRANNY'S STEWED LENTILS
CHICKEN ROAST
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUIT

9

SPINACH WITH CREAM
STEWED CUTTLEFISH
ICE CREAM

10

RICE WITH VEGETABLES
CHEESE OMELETTE
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

11

VEGETABLE CREAM
COD CROQUETTES
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

PASTA WITH CHEESE SAUCE
TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED
ONION
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUIT

23

SANT JORDI DAY

PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
BREADED TURKEY AND CHEESE
ILLUSTRATED SALAD
JELLY

24

PAELLA WITH VEGETABLES
ROOSTED FISH
RATATOUILLE
FRUIT

25

STEWED LENTILS WITH POTATO
HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO
SAUCE
LETTUCE AND MUNGS
FRUIT

28

PASTA CARBONARA
FRENCH CHICKEN FILET
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

29

HARICOT BEANS STEW
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE
SALAD
YOGHURT

30

STOP FOOD WASTE

POTATO PARMENTIER CREAM WITH
ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI
PULLED PORK PANINI
GREEN SALAD
FRUIT



Scolarest

EAT,

LEARN,

LIVE



✓ **Eating** is having a healthy, safe and sustainable culinary experience that's based on the Mediterranean diet.

✓ **Learning** the healthy living habits and values that we pass on at lunchtime.

✓ **Learning** one-of-a-kind moments, playing and sharing together to achieve a state of maximum well-being.

www.scolarest.es

Follow us on social media to learn more about our projects



Season

SPRING - SUMMER

Choose seasonal products for your meals: they're fresher, tastier and better for the planet.



FRUITS



Apricot
Early fig
Cherry
Plum
Fig

Lemon
Peach
Melon
Nectarine

Loquat
Flat peach
Pear
Watermelon

VEGETABLES



Chard
Garlic
Eggplant
Broccoli
Zucchini
Onion
Asparagus

Spinach
Peas
Beans
Green bean
Lettuce
Potato

Cucumber
Bell pepper
Leek
Radish
Tomato
Carrot

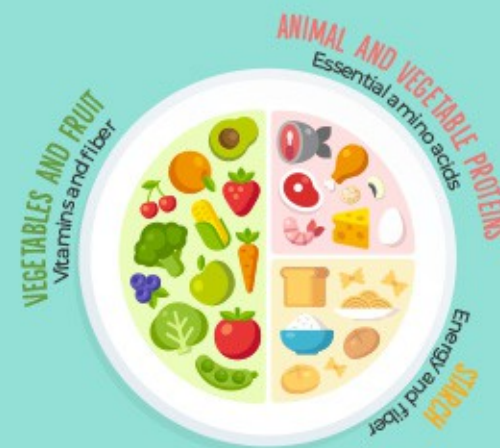
PREPARING HEALTHY DINNERS

Using Harvard's Healthy Eating Plate as a guide is a simple way to plan a healthy dinner.



HARVARD PLATE

With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



IF WE HAVE EATEN....

THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Eggs	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

Remember: always include vegetables and green vegetables at every meal.

* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.

NOTES:



COOK WITH AROMATIC HERBS AND SPICES
TO SEASON DINNERS AND REDUCE
SALT CONSUMPTION

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BROT
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS A LA CREMA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



in

@



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.

FEDAC SANT NARCIS

Dieta: SENSE OU (SI TRACES) NI KIWI

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BROT
I OGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUELLA AMB PASTA I CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLI MONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS A LA CREMA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETS DE BACALLÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
I OGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

2

PATATES AMB ALL I JULIVERT
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES AMB SALSAS VERDES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS BULLIT
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CAMELITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
GELATINA

24

ARRÒS BULLIT
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

PATATES AMB PEBROTS
OUS DURS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I API
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

ESPINACS AMB PATATES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
ESTOFAT DE SÍPIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL·LUSTRADA
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OÙ SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OÙ AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES AMB SALSAS VERDES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OÙ AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OÙ SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA IL LUSTRADA
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

PATATES AMB PEBROT
OUS DURS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OÙ) SALTADA
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



in

@



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.

FEDAC SANT NARCIS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE CARBASSA
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS
FRUITA

2

SOPA DE LLETRES
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
IOGURT

3

MINISTRA DE VERDURES AMB CARXOFA
RAGOUT DE VEDELLA
FRUITA

4

ESPIRALS AMB SALS DE XAMPINYONS
OUS FARCITS
IOGURT

7

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ
FRUITA

8

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I PATATES
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES
IOGURT

9

PATATES "A LO POBRE"
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

10

GUISAT DE VERDURES
POLLASTRE AMB SALS GREGA
IOGURT

11

FIDEUS XINESOS TRES DELÍCIES
BISTEC A LA PLANXA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

SOPA DE VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
CREMA DE ESPÀRRECS AMB CROSTONS
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

24

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
IOGURT

25

ARRÒS CANTONÈS
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
OUS AMB SAMFAINA DE VERDURA I PATATA
FRUITA

29

SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE
PIT DE GALL DINDI GUISAT
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO A LA BILBAÏNA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ESPINACS A LA CREMA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETS DE BACALLÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
AMANIDA IL·LUSTRADA
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

FEDAC SANT NARCIS

Dieta: SENSE KIWI, LTP (PRÉSSEC, FRUITES ROSÀCIES) NI VERDURES CRUES

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
XAMPINYONS
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB LLIMONA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
CARBASSA AL FORN
FRUITA

9

ESPINACS A LA CREMA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
XAMPINYONS
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETES DE BACALLÀ
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
XAMPINYONS
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
CARBASSA AL FORN
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PATATA NATURAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT NATURAL

2

PATATES AMB ALL I JULIVERT
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
IOGURT NATURAL

3

SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
SALMÓ AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

7

MACARRONS SALTEJATS
BOTIFARRA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

LLENTIES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

9

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET DE LLUÇ AL FORN
GELAT

10

ARRÒS BULLIT
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

11

CREMA DE PATATA NATURAL
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (SENSE CARN, SENSE PASTANAGA)
ARREBOSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ENCIAM
IOGURT NATURAL

24

ARRÒS BULLIT
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

25

LLENTIES AMB PATATA
OUS CUITS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

28

MACARRONS SALTEJATS
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

29

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

30

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PATATA NATURAL
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
XAMPINYONS
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

4

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
BOTIFARRA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AL FORN
CARBASSA AL FORN
FRUITA

9

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
ESTOFAT DE SÍPIA
GELAT

10

ARRÒS BULLIT
TRUITA DE FORMATGE
XAMPINYONS
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
GELATINA

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALS CARBONARA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

29

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE TONYINA
XAMPINYONS
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
PANINI AMB PULLED PORK
CARBASSA AL FORN
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



in

@



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

3

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
OUS REMENATS
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

4

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB LLIMONA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

7

MACARRONS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

8

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT
CARBASSA AL FORN
FRUITA

9

ESPINACS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

10

ARRÒS BULLIT
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ESPIRALS SALTEJATS
LLOM A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI

SOPA DE LLETRES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

24

ARRÒS BULLIT
GALL SANT PERE AL FORN
CARBASSA AL FORN
FRUITA

25

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
OUS CUITS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

28

MACARRONS SALTEJATS
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
COGOMBRE
FRUITA

29

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE

CREMA DE CARBASSÓ
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
CARBASSA AL FORN
FRUITA



Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.