

PROPOSTA DE SOPARS

GENER 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

8

COUS COUS AMB SAMFAINA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS INTEGRAL PILAF

BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CARXOFA AMB CROSTONS
DE PA

TRUITA FRANCESA

FRUITA DE TEMPORADA

22

BASTONETS DE COGOMBRE

BACALLÀ A LA PLANXA AMB
GUARNICIÓ D'ARRÒS BLANC

FRUITA DE TEMPORADA

9

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET
AMANIT

IOGURT NATURAL

16

ESCUDELLA AMB POLLASTRE I CIGRONS

IOGURT NATURAL

23

ESPINACS AMB CREMA DE LLET

LLUÇ A LA PLANXA

IOGURT DE SABORS

30

CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGET

CUIXA DE CONILL AL FORN

IOGURT NATURAL

12

CARXOFES BULLIDES AMB PATATA

OUS DURS

COMPOTA DE FRUITES

19

BASTONETS DE COGOMBRE

PIZZA AMB SALSAS DE TOMÀQUET, SOJA
TEXTURITZADA I FORMATGE GRATINAT

FRUITA DE TEMPORADA

26

ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA

OUS REMENATS AMB TOMÀQUET
AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGET

TOFU ARREBOSSAT

FRUITA DE TEMPORADA

20

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, RAVE,
REMOLATXA I PASTANAGA

RAGOUT DE GALL D'INDI ESTOFAT AMB
ARRÒS BLANC

FRUITA DE TEMPORADA

27

BRÒQUIL GRATINAT

TOFU AL FORN AMB FINES HERBES

FRUITA DE TEMPORADA

14

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, RAVE,
REMOLATXA I PASTANAGA

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

FRUITA DE TEMPORADA

21

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES

FRUITA DE TEMPORADA

28

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, RAVE,
REMOLATXA I PASTANAGA

OUS DURS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

MACEDONIA DE FRUITES

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


Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



Alvocat
Caqui
Xirimoi
Gerd
Kiwi

FRUITES

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
Rapollo
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.