

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Febrer - 2026

2 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9 699 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 6

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16 552 Kcal. P.: 26 HC.: 46 L.: 21 G.: 3

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

23 758 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

3 423 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 25 G.: 6

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

10 555 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

17 543 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

24 819 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 13

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

4 523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

11 651 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

5 756 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

19 581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

26 710 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

6 812 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

13 742 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 16

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

20 725 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

27

FESTIVO

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebro i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
OUS REMENATS
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES SALTEJADES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI CLARA D'OU CRU

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FRUITA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FRUITA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

PATATES AMB Salsa VERDA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebro i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB Salsa
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB Salsa
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

Observacions:FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
MACARRONS BOLONYESA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FRUITA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CÀRAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebro i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SÉSAM

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebro i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebro i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

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

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
OUS REMENATS
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES SALTEJADES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALSA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

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

FISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
LASANYA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
FRUITA

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS CANTONÈS
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LACÓN DE PORC AL FORN
TUMBET
FRUITA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

20

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

GUISAT DE CIGRONS
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

27

FESTIVO

FISH
REVOLUTION

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. Receptes 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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



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
Rèpolo
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.