

MENU BASAL

DESEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PÈSOLS A LA CATALANA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

3

ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, pastanaga i blat de moro)

4

FIDEUÀ AMB RAP

5

CREMA DE CARBASSA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSJA JARDINERA

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA

LLIMANDA AL FORN AMB PATATA PANADERA I PEBROT VERMELL

POLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB BARBACOA I PATATA GAJO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

8

FESTIU

9

FESTIU

10

ESTOFAT DE MONGETA BLANCA

11

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)

12

TALLARINES PAD THAI

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA

PORC A L'ESTIL DE SIAM

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

16

ARRÒS AMB SALSJA DE TOMÀQUET

17

CIGRONS AMB BOLONYESA VEGETAL

18

TRICOLOR DE MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA BULLIT AMB OLI D'OLIVA

19

SOPA DE GALETS

MAGRA DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

SALMÓ A LA TARONJA AMB GUARNICIÓ D'ENCIAM I PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I COGOMBRE

CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL

POLLASTRE DE NADAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

TORRÓ



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
Meraki EDS



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Següeix-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
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

Verdures i Hortalisses
vitamines i fibra



CREAR UN
SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard
és molt fàcil planificar
un sopar saludable.

PLATHARVARD

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.