

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI Y
APIO)
POLLO ASADO
PEPINO

4

CALDO DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS

5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS

6

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

10

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL

11

GUISANTES Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES

12

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PEPINO

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE NATURAL

16

CREMA DE VERDURAS (SIN PATATA)
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS

17

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PEPINO

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE

19

CALDO DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y ZANAHORIAS

20

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA

23

LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE NATURAL

24

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
CALDO DE COCIDO
POLLO ASADO
ZANAHORIA EN RODAJAS

26

CALABACÍN AL HORNO
LOMO A LA PLANCHA
PEPINO

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE

Observacions: "TODAS LAS VERDURAS PELADAS No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio."



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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



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.