

CAMPDERROS

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB TOMÀQUET I FORMATGE

POLLASTRE A LA TARONJA

ENCIAM I CEBA

FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL

CROQUETES DE POLLASTRE

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

ENCIAM I CEBA

FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATA

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA

AMANIDA VERDA

IOGURT

30

FESTIU

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I BROS

FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA

OUS AMB Salsa AURORA

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

24

ESPAGUETIS GRATINATS

BACALLÀ A LA LLAUNA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

31

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

LLOM DE PORC AL FORN

PATATA PANADERA

FRUITA

11

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BROCOLÍ, PASTANAGA, PATATA)

ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS

ENCIAM I BROS

FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURETES

TRUITA DE PATATES

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

5

SOPA JULIANA AMB VERDURES
CIGRONS AMB TOMÀQUET I OU CUIT

IOGURT

12

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LLENTIES

IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I GALL DINDI

IOGURT

26

ARRÒS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

6

ARRÒS AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL

FILET D'ABADEJO A LA ROMANA

AMANIDA DE REMOLATXA

FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES

FILET DE MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES

SALMÓ A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURETES

FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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.



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
Repollo
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.