

MENÚ VIROLAI REINA ELISENDA Triturats

Febrer - 2026

DILLUNS

2

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

9

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

16

LLIURE DISPOSICIÓ

23

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

DIMARTS

3

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

10

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

17

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

24

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

DIMECRES

4

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

11

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

18

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

25

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

DIJOUS

5

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

12

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

19

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

26

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

DIVENDRES

6

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

13

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

20

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

27

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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.