

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PATATES AMB ALL I JULIVERT
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA
OUS AMB SAMFAINA DE VERDURA I
PATATA
FRUITA

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
IOGURT

6

ARRÒS A LA CUBANA
RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
ABADEJO AL FORN
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
ALES I CUIXES DE POLLASTRE
FRUITA

11

PURÉ DE PATATES AMB CROSTONS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
IOGURT

12

ALBERGÍNIA FARCIDA
LLONZA DE PORC AL FORN AMB SALS
A DE BOLETS
FRUITA

13

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
FRUITA

14

CREMA D'ESPARRECS
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
A
IOGURT

17

BRÒQUIL SALTEJAT AMB ALL I PATATA
SECRET A LA PLANXA
FRUITA

18

SOPA D'ESTELS
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL CUIT I
XAMPINYONS
IOGURT

19

PATATES AMB SALS
A VERDA
BROQUETA DE POLLASTRE AL FORN
FRUITA

20

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT
SALMÓ A LA PLANXA
IOGURT

21

PASTÍS DE VERDURES
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



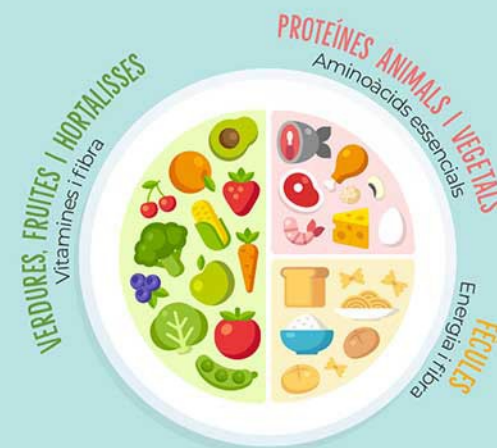
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES: