

# ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

FESTIU

4

ARRÒS AMB VERDURES  
PIT DE POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

5

COLIFLOR AMB PERNIL  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
IOGURT

6

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I  
CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

7

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
COGOMBRE  
IOGURT

10

CREMA DE XAMPINYONS  
PIT DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

11

PURÉ DE PATATES CASOLÀ  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT

12

XAMPINYONS AMB PERNIL I JULIVERT  
LLUÇ AMB SALS VERDA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I SALSITXES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

PATATES GUISADES  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

17

PATATES AMB PEBROTS  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

18

PURÉ DE PATATES AMB BLEDES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
IOGURT

19

ARRÒS AMB VERDURES  
PIT DE POLLASTRE AMB SALS  
PÈSOLS  
IOGURT

20

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

21

CREMA DE CARBASSA  
LLOM DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

25

PURÉ DE PATATES AMB BLEDES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

26

ARRÒS AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA DE TONYINA  
IOGURT

27

AMANIDA DE PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

28

ARRÒS AMB VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
XAMPINYONS  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



GROW  
FOOD  
BANKS



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
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.**

