

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

CREMA D'ESPARRECS
ESTOFAT DE VEDELLA
FRUITA

2

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
OUS REMENATS
I OGURT

3

MINESTRA DE VERDURES AMB
CARXOFA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

6

AMANIDA DE PASTA
OUS FARCITS
FRUITA

7

ALBERGÍNIA FARCIDA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
I OGURT

8

PANATXÉ DE VERDURES
PORC "AI PIBIL"
FRUITA

9

CREMA DE XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
I OGURT

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

PATATES AMB ALL I JULIVERT
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
I OGURT

15

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
COSTELLA DE PORC
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
PIT DE GALL DINDI GUISAT
I OGURT

17

ESPIRALS A LA BOLONYESA
OUS A LA PLANXA
FRUITA

20

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL
ROSTIT
HAMBURGUESA DE LLEGUM AMB
TOMÀQUET, TZATZIKI I CEBA
CRUIXENT
FRUITA

21

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
POLLASTRE GUISAT AMB TOMÀQUET
I OGURT

22

PATATES "VIUDAS"
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

23

PÈSOLS AMB PERNIL
RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN
I OGURT

24

MACARRONS AMB PESTO
VEDELLA ROSTIDA
FRUITA

27

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FIDEUÀ AMB POLLASTRE
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA
GALL SANT PERE AL FORN AMB CEBA I
OLIVES
I OGURT

29

ARRÒS A LA CUBANA
PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

ESPAGUETIS AMB VERDURES
MAGRE DE VEDELLA A LA JARDINERA
I OGURT

31

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
FRUITA

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

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.**