

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Gener - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ A LA PLANXA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES

10

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
FILET DE GALL DINDI MARINADA A LA PLANXA
VERDURES

11

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA

12

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSA AL FORN

13

PÈSOLS AMB CEBA
LLUC AMB Salsa
PATATA AL FORN

14

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES

15

ARRÒS AMB PÈSOLS, TOMÀQUET I
XAMPINYONS
OUS REMENATS

16

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
VERDURES SALTADES

17

SOPA DE PASTA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL

18

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CUSCÚS AMB VERDURES
SALMÓ AMB CEBA

19

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROS

20

MINESTRA DE VERDURES
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I CEBA

21

SOPA DE PASTA
LLOBARRO AL FORN AMB PATATA
PANADERA

22

PÈSOLS AMB CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
TRUITA A LA FRANCESA
MONIATO EN PURÉ

24

CREMA DE VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET

25

"DIA DE LA PAU"
QUINOA AMB VERDURES ROSTIDES I
JULIVERT
SALMÓ AL FORN AMB MONGETA
TENDRES SALTATS



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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


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
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.