

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

2

SOPA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
VERDURES AL FORN
FRUITA

9

CREMA DE COLIFLOR
LLUÇ AMB SAMFAINA
IOGURT

16

LLIURE DISPOSICIÓ

23

ARRÒS AL CURRI
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
VERDURES SALTADES
FRUITA

DIMARTS

3

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
COSTELLA DE PORC
AMANIDA AMB TOMÀQUET I BROTS
IOGURT

10

MACARRONS AMB CARBASSÓ
OUS REMENATS AMB GALL DINDI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ARRÒS AMB CARN MAGRA I VERDURES
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA AMB PEBROTS
IOGURT

DIMECRES

4

CREMA D' ESPINACS
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

BRÒQUIL AMB PORRO
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
OUS A LA CASSOLA AMB CARBASSÓ
FRUITA

DIJOUS

5

MACARRONS INTEGRALS AMB
VERDURES
SALSITXES AL FORN
PÈSOLS I ESPÀRRECS
IOGURT

12

PÈSOLS AMB CEBA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ESPINACS SALTEJATS
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE PORC EN SALS
ESPÀRRECS I PASTANAGA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AMB SALS DE CEBA I
PASTANAGA
PATATA AL FORN
IOGURT

Febrer - 2026

DIVENDRES

6

BLEDES SALTEJADES
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

13

SOPA D'ESTELS
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

20

MACARRONS AMB PESTO DE BRÒQUIL
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

27

ESPAGUETIS AMB VERDURES
ESTOFAT DE PORC
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



Grow
FOOD
BANKS



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.



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.



NOTES: