

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ AMB Salsa VERDA
FRUITA

3

AMANIDA D'ARRÒS
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I
OU
FRUITA

4

SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGES
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TONYINA AMB CEBA
FRUITA

6

SOPA D'ESTELS
FAJITAS DE XILI DE LEGUMBRETA
FRUITA

9

CREMA PARMENTIER
FILET DE PORC EN Salsa DE POMA
FRUITA

10

CARXOFES AMB PERNIL
TRUITA D'ALBERGÍNIA I PATATES
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB TARONJA
FRUITA

12

SOPA DE LLETRES
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
FRUITA

13

CREMA DE XAMPINYONS
TOMÀQUET NATURAL AMB SARDINES
FRUITA

16

GUISAT DE VERDURES
FILET DE LLIMANDA AMB Salsa
FRUITA

17

AMANIDA CÈSAR
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
FRUITA

18

"PISTO"
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

19

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
GRATINAT
TONYINA AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA

20

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
LLUÇ AMB Salsa VERDA
FRUITA

23

ARRÒS TRES DELÍCIES
REMENAT DE PERNIL CUIT
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AMB Salsa
FRUITA

25

AMANIDA CAMPERA
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

26

OUS REMENATS AMB VERDURES
SALTEJADES
FILET DE TONYINA AL FORN
FRUITA

27

SOPA DE LLETRES
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa DE
MOSTASSA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.



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.