

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

ESPINACS AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

PATATES GUISADES AMB VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES AMB BOLETS
VARIATS
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS AMB
VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB MONGETA
TENDRES SALTATS
IOGURT

13

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA
AMB VERDURES
OUS REMENATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
VERDURES SALTADES
IOGURT

15

SOPA DE VERDURES
COSTELLA DE PORC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

16

MERCAT DE MISIR ÇARSINI
(TURQUIA)
COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATA CUITA
IOGURT

17

PÈSOLS AMB CEB
LLUÇ EN SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

MACARRONS (INTEGRALS) A LA
ITALIANA
TRUITA DE CARXOFES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT

21

BRÒQUIL AMB PORRO
BROQUETES DE GALL DINDI
PATATA AL FORN
IOGURT

22

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
VERDURES SALTADES
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
CREMA DE COLIFLOR
CARN MAGRA DE PORC AMB SALS
VERDURES
IOGURT

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
PEBROT AL FORN
FRUITA

27

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
OUS A LA CASSOLA AMB CARBASSÓ
IOGURT

28

MACARRONS (INTEGRALS) SALTATS
AMB BROCOLI I AJITOS
LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES I
SALS
IOGURT

30

CARXOFES AMB PERNIL
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA DE COGOMBRE
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.



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

www.scolarest.es



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.