

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

□

Maig - 2026

DIVENDRES

1

FESTIU

4

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE PATATA I CEBA
IOGURT

5

AMANIDA COMPLETA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

6

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

7

AMANIDA D'ARRÒS
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

8

MINESTRA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

11

CUSCÚS AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES
LLUC AMB SALS
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I
OLIVES NEGRES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
IOGURT

15

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
FRUITA

19

PÈSOLS AMB CEBA
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
IOGURT

20

AMANIDA D'ARRÒS (INTEGRAL) AMB
PÈSOL, PEBROT, CEBA I BLAT DE MORO
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

21

MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
AMANIDA VARIADA AMB FORMATGET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

22

FESTIU

25

FESTIU

26

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES
VEDELLA AMB SALS DE BOLETS
IOGURT

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PATATA NATURAL
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

29

AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE
I SALS ROSA
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
**MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA**



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

