

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2026

DILLUNS

1

AMANIDA AMB OLIVES I ENCIAM
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRUITA FRANCESA AMB JULIVERT
PEBROT AL FORN
IOGURT

8

CARXOFES SALTEJADES
PASTÍS DE FORMATGE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

15

PASTANAGA AMB ANET
BROQUETES DE GALL DINDI
PEBROT AL FORN
IOGURT

DIMARTS

2

PURÉ DE PATATES AMB BLEDES
TRUITA FRANCESA AMB JULIVERT
PEBROT AL FORN
IOGURT

9

AMANIDA D' ARRÒS (AMB TOMÀQUET,
BLAT DE MORO I TONYINA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
COGOMBRE
IOGURT

16

AMANIDA DE REMOLATXA
ESCALOPINES DE LLOM AMB CEBA
IOGURT

DIMECRES

3

PÈSOLS SALTEJATS
SEITONS A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

10

JORNADA FISH REVOLUTION
COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
SAMFAINA (TOMÀQUET, PEBROT,
CARBASSÓ I CEBA)
IOGURT

17

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I
CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
MONIATO AL FORN
IOGURT

DIJOUS

4

MINESTRA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
TOMÀQUET A DAUS
IOGURT

11

SALMOREJO
SALSITXES D' AU AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT

18

MONGETES TENDRES A LA VINAGRETA
OUS A LA FLAMENCA
IOGURT

DIVENDRES

5

GASPATXO DE MADUIXES
SALMÓ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
IOGURT

12

CREMA FREDA DE CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB BOLETS I
XAMPINYÓ
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
CALAMARS AMB SALSA
ENCIAM I BROS
IOGURT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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

