

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



CREMA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
FRUITA

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

FESTIU

AMANIDA DE PASTA
REMANAT AMB VERDURA SALTADA
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC EN SALS
FRUITA

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
LLUC AMB SALS
IOGURT

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
FRUITA

AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE
MORO, FORMATGE I TOMÀQUET
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
IOGURT

CREMA DE PORRO I PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

AMANIDA DE PASTA AI PESTO AMB
TOMÀQUET NATURAL
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

FESTIU

QUINOA AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
IOGURT

CREMA PARMENTIER
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
FRUITA

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
LLUÇ AMB SALS VERDA
IOGURT



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.



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

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
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

