

ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

2

3

4

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa
FRUITA

6

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ A LA PAPILLOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
FRUITA

7

MINESTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

8

SOPA DE PASTA
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES
A DAUS
FRUITA

9

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB Salsa
FRUITA

10

PÈSOLS AMB PERNIL
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

11

FESTIU

12

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

13

CUSCÚS AMB VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

14

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB Salsa
FRUITA

15

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
LLUC AMB Salsa
FRUITA

16

QUINOA AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

17

PANATXÉ DE VERDURES
VEDELLA AMB Salsa
FRUITA

18

LA RUTA DE LA SEDA
CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
SALMÓ AMB Salsa
FRUITA

21

BRÒQUIL GRATINAT
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

22

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
FRUITA

23

QUINOA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
LLUC AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

25

FESTIU



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

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

