ESCOLA ESTEL - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 MINESTRA DE VERDURES SALMÓ AMB TARONJA FRUITA DE TEMPORADA	**3** GUISAT DE VERDURES LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL CASOLANA FRUITA DE TEMPORADA	**4** FAVES A LA CATALANA TRUITA DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE VERDURES TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	**6** ARRÒS TRES DELÍCIES VEDELLA AMB SALSA DE BOLETS FRUITA DE TEMPORADA
9 PÈSOLS AMB PERNIL DAURADA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	**10** PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES OUS A LA CASSOLA AMB CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	**11** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE XAMPINYONS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB UN PUNT DE CURRI FRUITA DE TEMPORADA	**12** RISOTTO AMB VERDURES SALMÓ AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	**13** GUISAT DE VERDURES POLLASTRE AMB ALLADA FRUITA DE TEMPORADA
16 GALETS AMB TOMÀQUET I FORMATGE BACALLÀ A LA RIOJANA FRUITA DE TEMPORADA	**17** CARBASSÓ A LA PROVENÇAL ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	**18** SOPA D´ESTELS TRUITA A LA NAVARRA FRUITA DE TEMPORADA	**19** AMANIDA CAPRESSE DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC I OLI D'ALFÀBREGA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* MINESTRA DE VERDURES SALMÓ AMB TARONJA FRUITA DE TEMPORADA
23 ESPAGUETIS AMB TONYINA OUS DURS AMB "PISTO EXTREMEÑO" FRUITA DE TEMPORADA	**24** PATATES AMB SALSA VERDA RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**25** SOPA DE VERDURES FILET DE VEDELLA ARREBOSSAT FRUITA DE TEMPORADA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* CREMA DE PASTANAGA BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	**27** PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA FRUITA DE TEMPORADA
30 AMANIDA MEDITERRÀNIA TRUITA DE PERNIL CUIT FRUITA DE TEMPORADA				

FISH REVOLUTION

MENJA'T EL MÓN

GUARDIANS DE LA SALUT

Skool arest Meraki ERS

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

Scolarest

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.