

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE ALIMENTS FLATULENTS (LLEGUMS, COL, COLIFLOR, BRÒCOLI)

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
IOGURT

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB
XORIÇO)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

MACARRONS AMB PESTO
CALAMARS A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

CREMA D'ESPARRECS
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

16

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

SOPA DE PEIX
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
FRUITA

23

ARRÒS AMB PESTO
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

PATATES AMB SALSA VERDA
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

ESPAGUETIS AMB PESTO
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

CARBASSÓ AL FORN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
CREMA DE CARBASSÓ
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.