

# ESCOLA ESTEL

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

Febrer - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
I OGURT

3

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

GUISAT DE VERDURES  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA  
PATATES XIPS  
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA  
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN  
FRUITA

16

LLIURE DISPOSICIÓ

17

PATATES AMB Salsa VERDA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
AMANIDA VERDA  
I OGURT

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

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

20

CREMA DE CARBASSÓ  
REMANAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

ALBERGÍNIA A LA PLANXA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA  
XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

### MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE A LA PORTUGUESA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

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



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



# 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](http://www.scolarest.es)



NOTES:

## Temporada

### TARDOR - HIVERN

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



#### FRUITES

Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma  
Taronja



Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Rèpolo  
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.**