

ESCOLA ESTEL

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2026

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
REMENAT DE PERNIL CUIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

PATATES AL FORN
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

8

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET, BEIXAMEL
SUAU I GRATINADA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

9

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

FESTIU

13

PATATES AMB Salsa VERDA
REMENAT D'OU AMB TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

14

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

ARRÒS AMB PESTO
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
POLLASTRE ROSTIT AMB Salsa BARBACOA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

XAMPINYONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB
BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONS SALTEJATS
KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA)
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
LLOM DE PORC AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

TRINXAT DE COL AMB PATATA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

26

PATATES AMANIDES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

27

MACARRONS A LA CARBONARA
TONYINA AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ)
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB
XORIÇO)
FRUITA

29

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

FESTIU



FISH
REVOLUTION



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. 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 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

