

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PRÉSSEC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

2

LLENTIES ESTOFADES
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB
XORIÇO)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

FESTIU

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE BRÒQUIL
CIGRONS ESTOFATS
FRUITA

12

MACARRONS AMB PESTO
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

CIGRONS ESTOFATS
ROTLLS DE PRIMAVERA
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

SOPA DE GALETES
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU
POSTRES DE NADAL



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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. 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



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.