

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PRÉSSEC

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LLENTIES GUISADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
I OGURT

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA
FRUITA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA VERDA
I OGURT

20

ESPAGUETIS AMB PESTO
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BOTIFARRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATES
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES
REMENAT DE PERNIL CUIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB SALSABOLONYESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA



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. 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.