

# ESCOLA ESTEL

**Dieta:** SENSE FRUITS SECS NI PRÉSSEC

Març - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
REMENAT D'OU AMB TONYINA  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE  
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA  
LLUC AMB SALSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
BOTIFARRA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

12

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i  
patata)  
POLLASTRE JALISCO AL FORN  
AMANIDA VARIADA  
IOGURT

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATES A DAUS  
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB COUS COUS, VERDURES I POLIT  
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA  
BARBACOA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

SOPA DE PASTA  
LLUÇ AMB SALSA VERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

26

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I  
PEBROT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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](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  
Repollo  
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.**