

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI SOJA

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

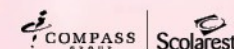
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



1

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS ESTOFATS
I OGURT

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB
XORIÇO)
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

CREMA DE COLIFLOR
MONGETES SEQUES ESTOFADES
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
I OGURT

21

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

23

ARRÒS AMB PESTO
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CIGRONS AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
CREMA DE CARBASSÓ
FRUITA

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** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.