

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE KIWI NI FRUITS SECS

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 SALS "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 SALS
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 SALS
BARBACOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

SOPA DE PASTA
LLUÇ AMB SALS 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
SALS 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



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.