

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AMB Salsa
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

4

MINISTRA DE VERDURES
LLONZA DE GALL D'INDI MARINADA A LA PLANXA
FRUITA

5

QUINOA AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

9

SALTEJAT DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

11

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA)
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA

12

COLIFLOR AMB PATATES
SALMÓ AMB Ceba
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
RISOTTO AL PESTO ROSSO
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
FIDEUÀ DE CARN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
ROTI DE GALL D'INDI EN Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA
REMANAT AMB VERDURA SALTEJADA I SOJA
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
DELÍCIES DE LLUÇ A LA ROMANA
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB ALLADA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
FRUITA

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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.