

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

2

MINESTRA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

9

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

23

COUS COUS AMB SALTEJAT DE
VERDURES I CIGRONS
LLUC AMB SALS
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE PORC EN SALS
IOGURT

10

PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEB
IOGURT

17

AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
FORMATGE I TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
IOGURT

24

ARRÒS AMB SAMFAINA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT

DIMECRES

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

11

JORNADA FISH REVOLUTION
AMANIDA DE PASTA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

18

CUSCÚS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
IOGURT

25

PÈSOLS AMB PERNIL
OUS A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

DIJOUS

5

AMANIDA D' ARRÒS
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
IOGURT

12

QUINOA AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

19

BRÒQUIL GRATINAT
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
IOGURT

26

LA RUTA DE LES ESPÈCIES
CREMA DE CARBASSA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

Novembre - 2026

DIVENDRES

6

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
LLUC AMB SALS
FRUITA DE TEMPORADA

13

PÈSOLS AMB CEB
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MONGETES TENDRES AMB OLI D'
OLIVA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA DE TEMPORADA

27

PANATXÉ DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
IOGURT



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri
d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

