

COL·LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

CREMA DE CARBASSÓ
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
IOGURT

6

CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

7

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
QUINOA AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

9

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
IOGURT

12

MEDITERRANI (BALEARS)
CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

13

SALTEJAT DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
IOGURT

15

AMANIDA D' ENCIAM I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
IOGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
COUS - COUS AMB SALS
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
IOGURT

19

PANATXÉ DE VERDURES
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
IOGURT

20

QUINOA AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
IOGURT

22

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

23

COLIFLOR AMB PATATES
FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA
IOGURT

26

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

27

CREMA DE CARBASSA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

28

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
IOGURT

29

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

30

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



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.



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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
Fruita

NOTES:

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.**