

COL·LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

XAMPINYONS AMB ALLADA
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

3

GASPATXO
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
BRÒQUIL GRATINAT
IOGURT

5

ARRÒS AMB CARBASSA I ESPÀRRECS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

6

PATATES GUISADES
GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

FESTIU

10

ARRÒS AMB SAMFAINA
TRUITA DE CARXOFES
AMANIDA DE BROT
FRUITA

11

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
ESPÀRRECS AMB OLI D'OLIVA
IOGURT

12

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB CHIMICHURRI
VERDURES AL FORN
FRUITA

13

RECEPTA FISH REVOLUTION
MACARRONS (INTEGRALS) SALTATS
AMB BROCOLI I AJITOS
PIT DE GALL DINDI AMB Salsa
SALTEJAT DE VERDURES AL WOK
IOGURT

16

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I
CARBASSÓ
COSTELLA DE PORC
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

BRÒQUIL AMB PERNIL
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

ESPINACS A LA CREMA
BROQUETES DE GALL DINDI
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS (INTEGRALS) AMB
CREMA D'ALFÀBREGA
OUS A LA PLANXA
PEBROT AL FORN
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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...

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

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.

