

COL.LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT

2

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

3

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

6

CUSCÚS AMB VERDURES
LLOM FINES HERBES
IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
AMANIDA D' ENCIAM I CEB
LLUÇ AMB SALS VERDA
IOGURT

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
OUS A LA PLANXA
IOGURT

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL
FORN
IOGURT

10

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

13

AMANIDA D'ARRÒS
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
IOGURT

14

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

15

PÈSOLS AMB PASTANAGA
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
FRUITA

16

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET
FILET D' AGULLA ARREBOSSAT CASOLÀ
IOGURT

17

"PISTO"
OUS FARCITS
IOGURT

20

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

21

PANATXÉ DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

22

QUINOA AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT

23

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
REMANAT DE XAMPINYONS
IOGURT

24

PASTA AMB NATA I XAMPINYONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

27

AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI
D'HERBES AROMÀTIQUES I VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
IOGURT

28

MONGETA TENDRA AMB PATATES
BROQUETES DE GALL DINDI
IOGURT

29

CREMA DE PORRO I PATATA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
IOGURT

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
FRUITA

31

FESTIU

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.**