

COL·LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
LLUC AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
FILET DE GALL DINDI MARINADA A LA
PLANXA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
FRUITA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

5

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
FRUITA

6

QUINOA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

SOPA DE PASTA
REMENAT DE CARBASSÓ I CEBA
MONIATO EN PURÉ
FRUITA

10

CREMA D'ESPARRECS
POLLASTRE AMB LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

PÈSOLS A LA FRANCESA
OUS A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI,
PASTANAGA, COLIFLOR)
BACALLÀ AMB SALSA VERDA
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

13

ARRÒS INTEGRAL A LA JARDINERA
GALL DINDI ROSTIT AMB POMA
FRUITA

16

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB
XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

18

SOPA D'ESTRELLES AMB VERDURA
(PORRO, PASTANAGA I CEBA)
BACALLÀ AMB CEBA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

19

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET
NATURAL
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
FRUITA

23

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE XAMPINYONS
FILET DE POLLASTRE AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I
JULIVERT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
OUS REMENATS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

27

GUISAT DE VERDURES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA
DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



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 cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruïta

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.