

# COL.LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
FRUITA

5

AMANIDA COMPLETA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

6

CREMA DE PASTANAGA  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

7

AMANIDA D'ARRÒS  
SALMÓ AMB SALS  
FRUITA

8

MINESTRA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

11

CUSCÚS AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
LLUC AMB SALS  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I  
OLIVES NEGRES  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
FRUITA

15

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
TONYINA I OU DUR  
REMENAT AMB VERDURA SALTADA  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI  
FRUITA

19

PÈSOLS AMB CEBA  
CARN MAGRA AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

20

AMANIDA D'ARRÒS (INTEGRAL) AMB  
PÈSOL, PEBROT, CEBA I BLAT DE MORO  
SALMÓ AMB SALS  
FRUITA

21

MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)  
AMANIDA VARIADA AMB FORMATGET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
FRUITA

22

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

25

FESTA

26

ARRÒS THAI  
VEDELLA AMB SALS DE BOLETS  
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE PATATA NATURAL  
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A  
LA PLANXA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
SALMÓ AMB SALS  
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA AMB FORMATGE  
I SALS ROSA  
BROQUETES DE GALL DINDI  
FRUITA



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](http://www.scolarest.es)

NOTES:

Scolarest

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
 Figaflor  
 Cirera  
 Pruna  
 Figa

Llimona  
 Préssec  
 Meló  
 Nectarina  
 Nespra

Préssec pla  
 Pera  
 Plàtan  
 Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
 All  
 Albergínia  
 Bròquil  
 Carbassó  
 Ceba  
 Coliflor  
 Espinacs

Espàrec verd  
 Pèsols  
 Faves  
 Mongeta  
 verda  
 Enciam  
 Nap  
 Cogombre

Pebrrot  
 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

