

COL.LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2026

DILLUNS

1

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
IOGURT

8

CREMA DE CARBASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
IOGURT

15

CREMA DE PORRO I PATATA
SALMÓ AMB SALSA
IOGURT

DIMARTS

2

MINESTRA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
FRUITA

9

AMANIDA COGOMBRE, TOMÀQUET,
BLAT DE MORO, PEBROT VERMELL,
QUINOA I OLIVES
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
FRUITA

16

BRÒQUIL GRATINAT
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
IOGURT

DIMECRES

3

QUINOA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
IOGURT

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES
TENDRES
SALMÓ AMB SALSA
IOGURT

17

MINESTRA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA
IOGURT

DIJOUS

4

PANATXÉ DE VERDURES
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

11

PÈSOLS AMB CEBA
CARN MAGRA AMB SALSA DE
TOMÀQUET
IOGURT

18

COUS - COUS AMB SALSA
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL
SERRANO
IOGURT

DIVENDRES

5

CUSCÚS AMB VERDURES
VEDELLA AMB SALSA DE BOLETS
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
SOPA D'ESTELS
LLUC AMB SALSA
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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

