

# COL.LEGI LA MERCÈ - RECOMANACIÓ DE SOPARS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## Setembre - 2026

## DIVENDRES



8

CREMA DE VERDURES  
SALMÓ AMB SALS  
FRUITA

9

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA  
IOGURT

10

MINESTRA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

11

FESTIU

14

AMANIDA DE PASTA  
REMANAT AMB VERDURA SALTADA  
IOGURT

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
FRUITA

16

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET  
LLUC AMB SALS  
IOGURT

17

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

18

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES  
TRUITA DE PATATES  
IOGURT

21

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
TONYINA I OU DUR  
FILET DE PORC EN SALS  
FRUITA

22

CREMA DE PORRO I PATATA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
IOGURT

23

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALS  
FRUITA

24

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA  
IOGURT

25

QUINOA AMB VERDURES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
FRUITA

28

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,  
CARBASSÓ I PASTANAGA)  
TRUITA DE FORMATGE  
IOGURT

29

CREMA PARMENTIER  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
FRUITA

30

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I  
BLAT DE MORO  
LLUC AMB SALS  
IOGURT



# 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)

  
**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

Espàrrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
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

