

# PROPOSTA DE SOPARS

ABRIL 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA MINSTRONE AMB PASTA

2

BLEDES BULLIDES AMB PATATA

3

CREMA DE CARBASSA

4

AMANIDA D'ENCIAM, ESPÀRRECS, COGOMBRE I CEBA

8

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ESCAROLA AMANIDA

9

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

10

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE

11

TOMÀQUETS FARCITS AMB SOJA TEXTURITZADA

7

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

FRUITA

FRUITA

IOGURT NATURAL

14

REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES

ESPARRECS A LA PLANXA

AMANIDA D'ESCAROLA, ESPÀRRECS, CEBA TENDRA, COGOMBRE I FORMATGE FRESC

11

TOMÀQUET AMANIT

15

SALMÓ MARINAT, TIRES DE PASTANAGA, CARBASSÓ, CEBA I COUS COUS INTEGRAL AMB SALSA DE SOJA

GALL DINDI ESTOFAT

TOFU A LA PLANXA AMB FINES HERBES

11

ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB OU DUR

21

VACANCES

16

FRUITA

FRUITA

NATILLES CASOLANES

22

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, REMOLATXA I RAVES

16

VACANCES

17

VACANCES

18

VACANCES

28

AMANIDA D'ENCIAM, ESCAROLA, PASTANAGA, RAVES, PEBROT VERMELL, OU DUR I FORMATGE FETA

23

GASPATXO

24

SOPA D'AU AMB FIDEUS

25

ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB CEBA, PASTANAGA, PÈSOLS I CARBASSÓ

29

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

30

ARRÒS INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA

LLENGUADO A LA PLANXA AMB COLIFLOR ARREBOSSADA

REMENAT D'OU AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA EN ALMÍVAR

IOGURT NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
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](http://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  
Figaflor  
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 cuïta o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

→ Verdura cuïta 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.

