

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

AMANIDA COMPLETA D'ENCIAM, CEBA, RAVE, REMOLATXA, PASTANAGA, CIGRONS I FORMATGE FRESC

5

CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS DE PA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

6

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

SALMÓ MARINAT AMB SALSA DE SOJA I TOMÀQUET AMANIT

7

BASTONETS DE COGOMBRE

CONILL AL FORN AMB ARRÒS INTEGRAL

10

AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET

LLENGUADO A LA LLIMONA AMB COUS COUS

FRUITA

11

IOGURT NATURAL

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGE

HAMBURGUESA DE TOFU A LA PLANXA

FRUITA

12

FRUITA

BLEDES BULLIDES AMB PATATA

OUS REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA

FRUITA

13

FRUITA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL

TRUITA DE BONIATO AMB PASTANAGA RATLLADA AMANIDA

FRUITA

14

FRUITA EN ALMÍVAR

TRINXAT DE COL I PATATA

PINTXOS DE GALL DINDI MARINATS

IOGURT DE SABORS

17

CREMA DE CARBASSA AMB CÚRCUMA

FILET DE CABALLA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

18

CARXOFES AL FORN

TOFU MARINAT AL FORN AMB BONIATO FREGIT

IOGURT NATURAL

19

BASTONETS AMANITS

MAIRE AL FORN AMB ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB LLORER

FRUITA

20

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

OUS DURS

FRUITA

21

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, REMOLATXA I PASTANAGA

CUIXA DE CONILL AL FORN

MACEDONIA DE FRUITES

24

ARRÒS INTEGRAL AMB OLI D'OLIVA, ALL I JULIVERT

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE I TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

25

AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA

CARN PICADA DE POLLASTRE AMB BONIATO

FRUITA

26

ESPINACS BULLITS AMB PATATA I OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE TOFU A LA PLANXA

FRUITA

27

CREMA DE BROQUIL AMB CROSTONS DE PA

OUS REMENATS AMB BOLETS DE TEMPORADA

FRUITA

28

TRINXAT DE COL AMB DAUETS DE PERNIL

SALMÓ MARINAT

FLAM CASOLÀ

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therape

STOP
FOOD
WASTE
Program

grow
FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

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

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

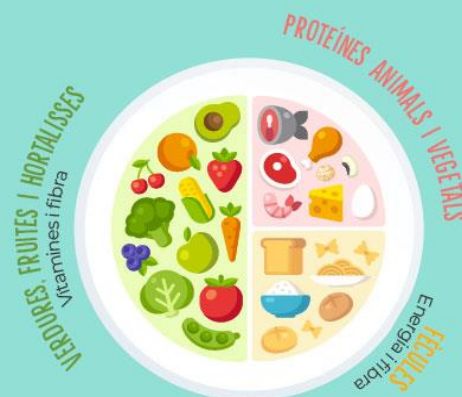
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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
Fruïta
Lactis

PODEM SOPAR:

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

