

PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

1

CREMA DE BOLETS AMB CROSTONS DE PA

SALMÓ AL FORN AMB PASTANAGA
RATLLADA AMANIDA

FRUITA

8

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL I BACON

TRUITA DE PATATA

MACEDONIA DE FRUITA

15

ALBERGINIA FARCIDA D'ARRÒS INTEGRAL I
SOJA TEXTURITZADA

FRUITA

22

CARBASSA I PATATA GRATINATS AL FORN

SALMÓ MARINAT AMB SOJA

FRUITA

29

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, PASTANAGA,
REMOLATXA I CODONY

DAUS DE GALL DINDI ESTOFAT

FRUITA EN ALMÍVAR

2

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS

TOFU A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AL
FORN

FRUITA

9

CALDO DE VERDURES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

16

COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I
PASTANAGA

CABALLA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT

FRUITA

23

BLEDES A L'ALLET

HAMBURGUESA DE CIGRONS A LA
PLANXA

FRUITA

30

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
REMOLATXA

TRUITA FRANCESA

FRUITA

3

BASTONETS DE COGOMBRE I PASTANAGA

SEPIA A LA PLANXA AMB ARRÒS INTEGRAL

IOGURT NATURAL

10

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE
PA

REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS

IOGURT NATURAL

17

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA, PASTANAGA,
REMOLATXA I CODONY

CONILL AL FORN

IOGURT DE SABORS

24

TOMÀQUET CHERRY AMANITS AMB OLI
D'OLIVA

TRUITA DE CARXOFES

FLAM

31

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL

LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET
AMANIT

IOGURT NATURAL

6

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
REMOLATXA

TORRADA DE PA INTEGRAL AMB SALMÓ
MARINAT I FORMATGE FRESC

FRUITA

13

TRINXAT DE COL I PATATA

LLUÇ ARREBOSSAT

FRUITA

20

AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
REMOLATXA

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE
TOMÀQUET I OU DÜR

FRUITA

27

BASTONETS DE PA, COGOMBRE I
PASTANAGA AMB HUMMUS

FORMATGE FRESC AMB TOMÀQUETS
CHERRY AMANITS

FRUITA

7

CARXOFES BULLIDES AMB PATATA I OLI
D'OLIVA

ESTOFAT DE GALL DINDI

FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I CÚRCUMA

REMENAT D'OU AMB BOLETS DE
TEMPORADA

FRUITA

21

AMANIDA D'ENCIAM, CEBA,
PASTANAGA, REMOLATXA, CODONY I
CROSTONS DE PA

BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA

FRUITA

28

AMANIDA DE COGOMBRE, PEBROT
VERD, CEBA I COUS COUS

CABALLA A LA PLANXA AMB ALL I
JULIVERT

FRUITA

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

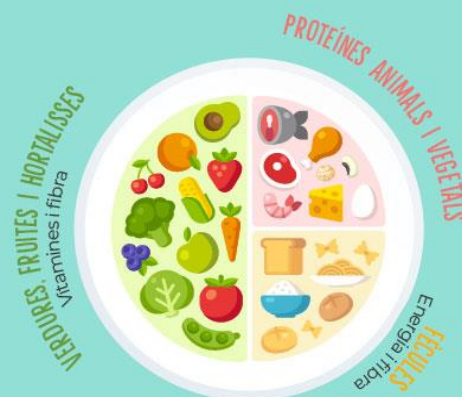
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest