PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **FESTIU**	3 ALBERGINIA FARCIDA AMB OU DUR IOGURT DE SABORS	4 AMANIDA D'ENCIAM, ESPINACS, PASTANAGA I PEBROT VERD FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB FINES HERBES FRUITA	5 TOMÀQUET AMANIT COUS COUS DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CIGRONS SALTEJATS FRUITA	6 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL TRUITA FRANCESA AMB PURÉ DE CARBASSA FRUITA
9 SOPA DE VERDURES AMB GALETS SARDINA EN ESCABETX I TOMÀQUE T AL FORN FRUITA	10 CREMA DE CARBASSA I BONIATO CONILL AL FORN IOGURT NATURAL	11 ARRÒS INTEGRAL BULLIT AMB OLI D'OLIVA REMENAT D'OU AMB ALLS TENDRES I ENCIAM AMANIT FRUITA	12 BLEDES BULLIDES AMB PATATA I PASTANAGA HAMBURGUESA DE LLENTIES A LA PLANXA MACEDONIA DE FRUITES	13 AMANIDA D'ESCAROLA, REMOLATXA, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC ORADA AL FORN AMB PATATA, CEBA I HERBES AROMÀTIQUES FRUITA
16 CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I FORMATGE FRESC FRUITA	17 MONGETA TENDRA BULLIDA AMB DAUETS DE PATATA LLOBARRO A LA PLANXA IOGURT NATURAL	18 ARRÒS AMB VERDURETES TOFU ARREBOSSAT FRUITA EN ALMÍVAR	19 BROU DE POLLASTRE AMB FIDEUS INTEGRALS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB DAUS D'ALBERGINIA AL FORN FRUITA	20 AMANIDA D'ENCIAM, ESPINACS, PASTANAGA I PEBROT VERD OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA
23 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS INTEGRAL SEITONS FREGITS AMB PASTANAGA RATLLADA AMANIDA FRUITA	24 ESPIRALS INTEGRALS AMB OLI D'OLIVA REMENAT D'OU AMB BOLETS DE TEMPORADA FRUITA	25 COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA I OLI D'OLIVA DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS FRUITA	26 AMANIDA D'ESCAROLA, REMOLATXA, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB FINES HERBES IOGURT DE SABORS	27 CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DE PA MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA
30 SOPA D'AU AMB FIDEUS INTEGRALS LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AL FORN FRUITA				

Menú supervisat i revisat per Joanna Gisbert,
Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm. CAT1068

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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

Scolarest

NOTES:

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.

D'acord amb les disposicions del Reial decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Els nostres van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 cops/setmana). Fem servir sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, oli de gira-sol alt oleic o oli d'oliva. Per obtenir més informació sobre els nostres menús, com ara els al·lèrgens que contenen conforme el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques dels nostres plats que enviem adjuntes a aquest correu. Si necessiteu un menú especial, presenteu-nos el certificat mèdic tal com estableix la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.