

ESCOLA MONTBUI - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

2

BULLIT DE MONGETA TENDRES I
PATATA
LLONZA DE GALL DINDI MARINADA A
LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

16

LLIURE DISPOSICIÓ

23

COLIFLOR A LA VINAGRETA
OUS REMENATS
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
FRUITA

DIMARTS

3

SOPA DE PASTA
SALMÓ AMB CEB
PATATA AL FORN
FRUITA

10

PÈSOLS AMB CEB
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

CREMA DE XAMPINYONS
REMENAT DE PÈSOLS AMB OU
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

CREMA D'ESPARRECS
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB XAMPINYONS
VERDURES
FRUITA

DIMECRES

4

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AMB LLIMONA
VERDURES
FRUITA

11

SOPA D'ESTELS
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
CONTRACUIXA DE GALL DINDI AL
FORN
SALSA DE POMA
FRUITA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
PÈSOLS AMB PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES A DAUS
FRUITA

DIJOUS

5

COLIFLOR I PATATA "AL AJO ARRIERO"
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
COUS AMB SALTEJAT DE
VERDURES I CIGRONS
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA,
BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
FILET D'ABADEJO AMB SALS
VERDURES
FRUITA

26

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ
FILET DE GALL DINDI AMB ARRÒS I
BRÒCOLI SALTATS
FRUITA

Febrer - 2026

DIVENDRES

6

QUINOA AMB VERDURES
LLUC AMB SALS
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
LLOBARRO AL FORN AMB PATATA
PANADERA
FRUITA

20

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE SALTEJAT AMB QUINOA I
BLAT DE MORO
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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 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.

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