

ESCOLA GINEBRÓ - PROPOSTES DE SOPARS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIU

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS
IOGURT

6

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
FRUITA

7

MINISTRA DE VERDURES
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
IOGURT

8

QUINOA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES I PEBROTS
IOGURT

9

SALTEJAT DE VERDURES
"FAJITAS" DE VEDELLA AMB ALVOCAT
IOGURT

12

CREMA DE CARBASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY
IOGURT

13

PÈSOLS AMB CEBA
BROQUETES DE GALL D'INDI
IOGURT

14

TEMPURA DE VERDURES
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
IOGURT

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSIA I
VERDURES
FRUITA

16

SOPA D'ESTELS
LLIBRETS DE LLOM CASOLÀNS
IOGURT

19

CARXOFES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
IOGURT

20

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I LLIT
DE CEBA I PATATA
FRUITA

21

ARRÒS AMB CARBASSA I ESPÀRRECS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT

22

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL
FORN
IOGURT

23

ESPINACS AMB PESTO
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSIA
IOGURT

26

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
PIT DE GALL D'INDI AMB SALSIA
IOGURT

27

"PISTO"
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
IOGURT

28

COUS COUS AL CURRI AMB VERDURES
DE PRIMAVERA
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
IOGURT

29

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
BISTEC RUS DE VEDELLA I PORC
FRUITA

30

MINISTRA DE VERDURES
(PASTANAGA, PATATA, COLIFLOR,
BLAT DE MORO I PEBROT)
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



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.

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 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

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.

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



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.