

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE PORC

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM  
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES ATOMATADES I OLI DE JULIVERT

FRUITA

5

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 4t EP**

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE LEGUMBRETA

PIZZA  
GELAT

6

CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)

ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE

ENCIAM I CEBA

FRUITA

10

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)

TRUITA DE PATATES I PEBROTS

ENCIAM  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL

FRUITA

12

PAELLA AMB VERDURES ABADEJO AL FORN

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

13

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

FRUITA

14

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

PATATES FREGIDES

GELAT

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ AL FORN

ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

18

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

TRUITA DE CARBASSÓ

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

PATATES FREGIDES

IOGURT

20

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET D'ABADEJO ENFARINAT

ENCIAM I CEBA

FRUITA

21

LLENTIES AMB CARBASSÓ

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

**Observacions:** "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

## PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercort  
Figafior  
Cirera  
Pruna

## FRUITES

Maduixa  
Figa  
Llimona  
Préssec  
Meló



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

## VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga

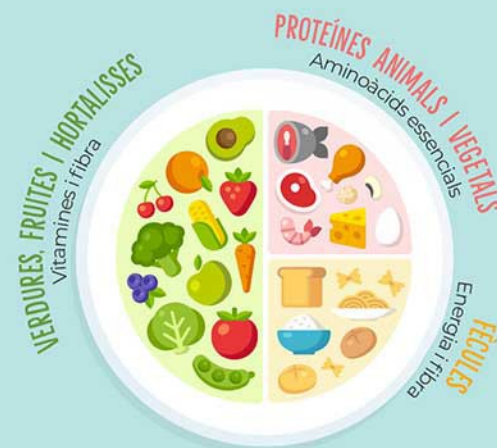


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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 cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida  
→ Pasta, arròs, llegum, patata...  
→ Peix o ou  
→ Carn o ou  
→ Peix o carn  
→ Lactis o fruita  
→ 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.**