

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: LLAR INFANTS 1 A 2 ANYS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA  
TRUITA DE PATATES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

2

ARRÒS AMB CARBASSÓ  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

3

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
CARBASSA AL FORN  
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
IOGURT NATURAL

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSA AL FORN  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

10

CREMA DE LLENTIES AMB ARRÒS  
POLLASTRE ROSTIT  
BRÒQUIL  
FRUITA

11

CREMA DE PÈSOLS  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
MONIATO AL FORN  
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
FRUITA

25

CREMA DE LLENTIES AMB ARRÒS  
OUS REMENATS  
CARBASSÓ BULLIT  
IOGURT NATURAL

28

**MENÚ DISSENYAT PER ALUMNES DE 3r PRIMÀRIA**  
MACARRONS NAPOLITANA  
TIRÉS DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
IOGURT NATURAL

29

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA  
REMENAT DE TONYINA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE CARBASSA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
COLIFLOR  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



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

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](http://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

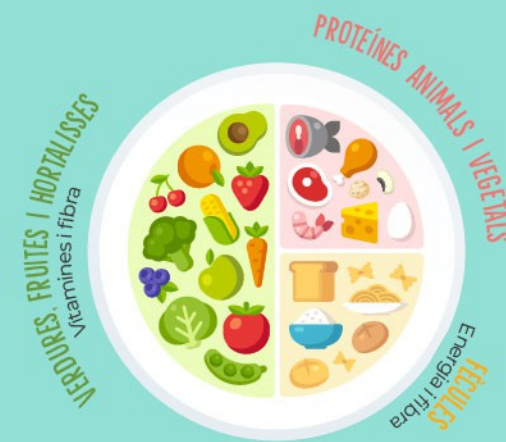
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.