

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: LLAR INFANTS 1 A 2 ANYS

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

CREMA DE MONGETES TENDRES
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

6

CREMA DE CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS AMB PASTANAGA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE
AFEGIT

10

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM
FRUITA

13

CREMA DE PÈSOLS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
DE CARABASSA I FORMATGE
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE
AFEGIT

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

19

BRÒQUIL AMB BEIXAMEL
ABADEJO A LA LLAUNA
COUS COUS
FRUITA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
4t EP
SOPA DE GALETS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATA AL FORN
PA DE PESSIC CASOLÀ

21

CREMA DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

24

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
ENCIAM
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSA AL FORN
FRUITA

27

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

28

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE
AFEGIT

31

MACARRONS AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: 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
Repollo
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.

NOTES: