

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: LLAR INFANTS 1 A 2 ANYS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB SALS
ENCIAM I CEB
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCI (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT
VERDURES SALTEJADES I BROTS
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

6

CREMA DE PÈSOLS
TRUITA FRANCESA
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

8

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

9

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
PIT DE POLLASTRE AMB SALS
RODANXES DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I CEB
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

13

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
PATATA AL FORN
FRUITA

14

ESCUDELLA
FILET DE PORC EN SALS
VERDURES SALTEDES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
FRUITA

16

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
BACALLÀ AMB SALS VERDA
ENCIAM
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

CREMA DE MONGETES TENDRES
POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE PATATES
FRUITA

22

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEB)
GALL SANT PERE EN SALS VERDA
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE PORC
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

27

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES
MONSTRUOS
GELAT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.