

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: LLAR INFANTS 1 A 2 ANYS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
GALL SANT PERE EN SALSÀ VERDA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 1er
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
DAUS DE POLLASTRE EN SALSÀ DE MAIZENA
PATATA AL FORN
GELAT

4

CREMA DE MONGETES TENDRES I PATATES
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

ARRÒS AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT
VERDURES AL FORN
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

9

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE PORC EN SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CREMA DE PORRO, CEBÀ I PATATA
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

DINAR ESPECIAL
ESPIRALS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
POSTRES ESPECIALS

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

17

CREMA DE PATATA NATURAL
LLUC AMB SALSÀ
CARBASSA AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I
VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSÀ
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC EN SALSÀ
PATATA AL FORN
GELAT

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

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
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...

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.