

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: LLAR INFANTS 1 A 2 ANYS

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

3

CREMA DE BRÒQUIL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES TENDRES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ROMESCADA DE CIGRONS AMB QUINOA
(ECOLÒGIC)
FRUITA

10

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

CREMA DE PÈSOLS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

14

SOPA D'AU CASOLANA
SALSITXES DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB PESTO
ABADEJO ADOBAT
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)**
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA XINA
FRUITA

20

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

21

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
3er**
SOPA DE GALETS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

23

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE MONGETES TENDRES
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

27

MACARRONS A LA CARBONARA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)
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

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

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g