

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE PORC

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

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

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
OUS REMENATS  
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

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET D'ABADEJO 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

PÈSOLS SALTEJATS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES  
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  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS  
FRUITA

17

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

20

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

21

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE  
3er  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
GELAT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
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

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET DE VERAT AL FORN  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
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  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
POLLASTRE ROSTIT  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

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](http://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