

VEDRUNA - SANT SADURN D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

3

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE

1er

CREMA DE VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

4

SOPA D'ESTELS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

5

ESPINACS AMB BEIXAMEL
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

"PISTO"
REMENAT D'OU AMB TONYINA
FRUITA

9

SALTEJAT DE VERDURES
FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

11

PÈSOLS AMB CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

12

GUISAT DE VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

DINAR ESPECIAL

CREMA DE CARBASSÓ
FAJITAS DE TONYINA, OU, ENCIAM I
GUACAMOLE
FRUITA

16

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE GALL DINDI AL FORN
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

BROU DE VERDURA
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
REMENAT DE XAMPINYONS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

19

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ A LA PLANXA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
ESCALOPA DE VEDELLA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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.