

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

5

SOPA D'ESTELS
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

6

ESPINACS AMB PATATES I PASTANAGA
SALTEJADA
BACALLÀ A LA BILBAÏNA
ENCIAM
FRUITA

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
GRATINAT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

10

PÈSOLS AMB CEBA
GALL SANT PERE EN SALSÀ VERDA
PATATES A DAUS
FRUITA

11

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I
VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

12

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE AL FORN AMB POMA
QUINOA SALTEJADA AMB CEBA
FRUITA

13

SOPA DE FIDEUS
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
FRUITA

14

CREMA D'AU NATURAL
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
POLLASTRE AMB ALLADA
MONIATO AL FORN
FRUITA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
4t EP
MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES
CEBA
FRUITA

21

ARRÒS AMB CARBASSA I ESPÀRRECS
FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
FRUITA

24

SOPA DE PASTA
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES AL FORN
FRUITA

25

PÈSOLS SALTEJATS
REMENAT D'OU AMB TONYINA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

26

GUISAT DE VERDURES
BACALLÀ A LA PLANXA
COUS COUS
FRUITA

27

CREMA DE PASTANAGA AMB
CROSTONS
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

SAMFAINA DE CARBASSÓ I
ALBERGÍNIA
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

31

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
SALMÓ AMB CEBA
PATATA PANADERA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

TARDOR - HIVERN

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



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
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.

COMPASS GROUP

Scolarest