

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

2

"PISTO"
REMENAT DE XAMPINYONS
IOGURT

3

CREMA DE VERDURES
BACALLÀ A LA PLANXA
FRUITA

6

AMANIDA D'ARRÒS
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MINESTRA DE VERDURES
GALL SANT PERE ADOBAT AL FORN
IOGURT

8

AMANIDA DE PASTA
BROQUETES DE GALL DINDI
IOGURT

9

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
IOGURT

10

SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

13

BRÒQUIL SALTEJAT AMB ALL I PATATA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
IOGURT

14

SAMFAINA DE CARBASSA, OLÍ D'OLIVA
I ALFÀBEGA
ABADEJO A LA PLANXA
IOGURT

15

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I
BLAT DE MORO
GALL DINDI AL FORN
IOGURT

16

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA
AMB SÈSAM I OLÍ D'OLIVA
"FAJITAS" DE VEDELLA AMB ALVOCAT
IOGURT

17

CREMA DE BRÒQUIL
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA DE VERDURES
SALMÓ A LA PLANXA
IOGURT

21

AMANIDA DE LLENTIES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT

22

CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA D'ESPINACS
IOGURT

23

COLIFLOR SALTEJADA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

24

MACARRONS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

27

CARXOFES SALTEJADES
HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS
IOGURT

28

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB
CEBA CÀRAMEL LITZADA
IOGURT

29

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT

30

BRÒQUIL AMB PORRO
FAJITAS DE TONYINA, OU, ENCIAM I
GUACAMOLE
IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

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.



NOTES:

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

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.**