

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

FESTIU

10

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE XAMPINYONS
FRUITA

11

FESTIU

12

MACARRONS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
BACALLÀ A LA PLANXA
FRUITA

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

18

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA
OUS REMENATS
FRUITA

20

MONGETES TENDRES SALTEJADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
FRUITA

23

PURÉ DE PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

24

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
FRUITA

26

ESPINACS A LA CREMA
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ AMB SALS VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



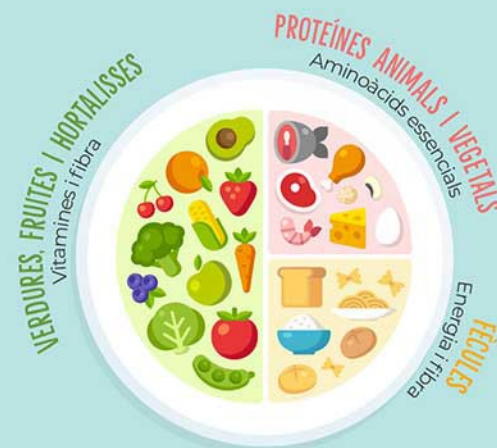
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.