

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

FESTIU

9

CREMA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS AMB PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

FESTIU

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI,
PASTANAGA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

15

GUISAT DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
IOGURT NATURAL

16

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET I
BACÓN
REMENAT D'OU AMB BOLETS I
XAMPINYÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL

18

HORTALISSES ROSTIDES AMB PESTO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

22

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
VERDURES AL FORN
FRUITA

24

MACARRONS AMB VERDURES I
TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT NATURAL

25

ESPINACS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
IOGURT NATURAL

29

BRÒQUIL AMB PORRO
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
QUINOA AMB VERDURES
IOGURT NATURAL

30

CARXOFES AMB PERNIL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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.



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.**

