

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA D'ESTELS
"BURRITOS" VEGETARIANS
FRUITA

2

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES
RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÒS
BLANC
IOGURT

3

CREMA D'ESPARRECS
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

4

PATATES AMB PEBROTS
BACALLÀ A LA LLAUNA
IOGURT

7

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
BOURGUIGNON DE MAGRE DE PORC
AMB XAMPINYONS
IOGURT

9

PATATES AMB PEBROTS
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa DE
MOSTASSA
FRUITA

10

AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
TRUITA DE PATATES I TONYINA
IOGURT

11

ARRÒS AMB PASTANAGA I
MONGETES TENDRES
CONTRACUIXA DE GALL DINDI AL
FORN
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA GALLEGA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
ESPIRALS AMB TONYINA I OLIVES
NEGRES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
IOGURT

24

SOPA DE "PICADILLO"
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

25

CREMA D' AU AMB OU, BLAT DE
MORO, PASTANAGA, PORRO I PATATA
ESTOFAT DE VEDELLA, PÈSOLS I
XAMPINYONS
IOGURT

28

**MENÚ DISSENYAT PER ALUMNES
DE 3r PRIMÀRIA**
CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'
ESPINACS
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
REMENAT D'ESPARRECS VERDS, CEBA I
CEBOLLÍ
PAELLA AMB POLLASTRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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...

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

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.