

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

SOPA DE LLETRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

4

CREMA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

RECEPTA FISH REVOLUTION
MINISTRA DE VERDURES
SALSITXES DE PORC
PATATA AL FORN
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

10

MINISTRA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMANIDA MIXTA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
IOGURT

15

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

16

SOPA DE LLETRES
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
IOGURT

17

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 2on
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SORELL AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

19

AMANIDA DE LLENTIES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN
IOGURT

22

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA D'ESTELS
TRUITA DE CARBASSÓ
IOGURT

24

MINISTRA DE VERDURES
LLUC AMB SALS
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

26

SOPA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
IOGURT

30

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

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

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA



PROTEÏNA

OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g

NOTES: