

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

SOPA DE LLETRES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
FRUITA

3

CREMA DE XAMPINYONS
OUS REMENATS
FRUITA

6

CREMA DE COLIFLOR
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
FRUITA

7

CARBASSÓ AL FORN
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
BACALLÀ A LA PLANXA
FRUITA

9

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET
OUS FARCITS
FRUITA

10

CARXOFES SALTEJADES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

13

CREMA DE PORROS NATURAL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

14

PATATES SALTEDES AMB VERDURA
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

15

AMANIDA MIXTA
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA
XINA)
SOPA DE VERDURES
VARETES DE LLUÇ
FRUITA

20

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

21

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
3er
AMANIDA COMPLETA (TOMÀQUET,
TONYINA, ESPÀRRECS I OLIVES)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

22

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA

23

VICHYSOISE
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA

24

XAMPINYONS AMB ALLADA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
FRUITA

28

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

29

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
FRUITA

30

BRÒQUIL SALTEJAT
CONILL AMB ALLADA
FRUITA

31

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
LLUÇ AMB SALS VERDA
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