

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATES "A LO POBRE"  
FRUITA

TALLARINES AMB VERDURES I Salsa DE SOJA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA  
(Carabassó, pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS  
OUS REMENATS  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA LLAUNA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 1er D'ESO**  
MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CARN MAGRA AMB Salsa DE TOMÀQUET  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-COUS I OU  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESCUDELLA AMB GALETS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
FRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
NUGGETS DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CIGRONS AMB Salsa BOLONYESA VEGETAL  
AMANIDA D'ENCIAM I POMA  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
GALL SANT PERE AL FORN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA  
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES  
FILET DE LLUC AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

aprende  
acomer  
sano.org



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



# 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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

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



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma

Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

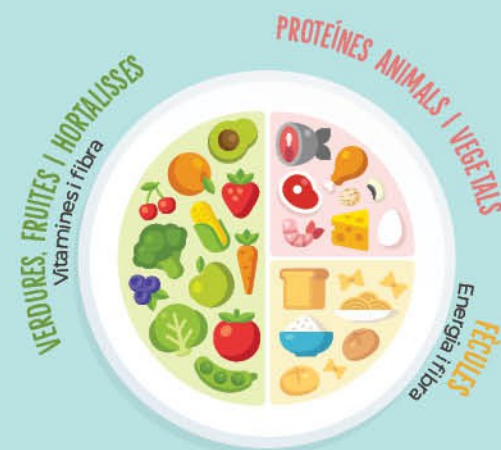
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

**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.**

## NOTES: