

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
FRUITA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI  
FRUITA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
FRUITA NATURAL TRITURADA

8

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
FRUITA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
IOGURT

13

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI  
FRUITA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

19

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI  
FRUITA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
FRUITA NATURAL TRITURADA

21

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

25

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE  
FRUITA NATURAL TRITURADA

26

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA  
FRUITA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ  
FRUITA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI  
FRUITA NATURAL TRITURADA

29

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

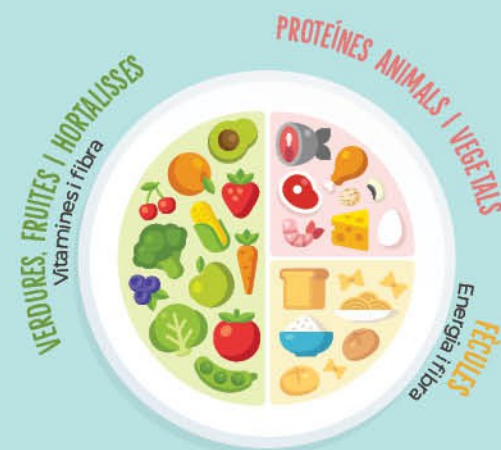
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

