

# VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
FRUITA NATURAL TRITURADA

2

VERDURA TRITURADA AMB ABADENO  
FRUITA NATURAL TRITURADA

3

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

4

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

7

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

8

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

9

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

10

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

11

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES  
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

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

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,  
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB  
GALL D'INDI  
FRUITA NATURAL TRITURADA

24

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

25

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

28

**MENÚ DISSENYAT PER ALUMNES  
DE 3r PRIMÀRIA**  
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,  
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB  
POLLASTRE  
IOGURT

29

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
FRUITA NATURAL TRITURADA

30

**STOP FOOD WASTE**  
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA)  
TRITURADA AMB PORC  
FRUITA NATURAL TRITURADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**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.



in

@



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.

## 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  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruïta  
Lactis

→ Verdura cuita o amanida  
→ Pasta, arròs, llegum, patata...  
→ Peix o ou  
→ Carn o ou  
→ Peix o carn  
→ Lactis o fruita  
→ Fruïta

### 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.