

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

4

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

5

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

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA NATURAL TRITURADA

7

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

10

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

11

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

12

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA NATURAL TRITURADA

13

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

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

17

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

18

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

19

VERDURA TRITURADA AMB ABADENO
FRUITA NATURAL TRITURADA

20

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 4t EP
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

21

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA NATURAL TRITURADA

24

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FRUITA NATURAL TRITURADA

25

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

26

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

27

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

28

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT SENSE SUCRE AFEGIT

31

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

