

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

2

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB
PORC

FRUITA NATURAL TRITURADA

3

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

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

8

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

9

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)

FRUITA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB
PORC

FRUITA NATURAL TRITURADA

15

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

16

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)

FRUITA NATURAL TRITURADA

17

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

21

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

22

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

23

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)

FRUITA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

28

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)

FRUITA NATURAL TRITURADA

29

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

30

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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
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.