

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE 1er
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
GELAT

4

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

5

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

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

9

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

10

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

11

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

12

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

13

DINAR ESPECIAL
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

16

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

17

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

18

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES
(PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

19

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

20

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB PORC
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
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

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.