

VEDRUNA - SANT SADURNÍ D'ANOIA

Dieta: TRITURAT

Setembre - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
8		9		10		11		12	
FESTIU		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE FRUITA NATURAL TRITURADA		FESTIU		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	
15		16		17		18		19	
VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURA AMB PORC FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	
22		23		24		25		26	
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURA AMB PORC FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	
29		30							
VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE FRUITA NATURAL TRITURADA		VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI FRUITA NATURAL TRITURADA							

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

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.

