

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
XAMPINYONS
FRUITA

4

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE AMB Salsa
CARBASSA AL FORN
FRUITA

5

ESPINACS A LA CREMA
TRUITA DE TONYINA
ESPÀRRECS
FRUITA

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE A LA TARONJA
MONIATO EN PURÉ
FRUITA

7

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

10

SOPA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

11

CREMA DE XAMPINYONS
REMENAT DE CARBASSÓ
ALBERGÍNIA FREGIDA
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
SOPA D'ESTELS
BACALLÀ A LA ROMANA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

GALETS AMB SOFREGIT
GALL DINDI A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PERNIL
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
CARBASSA AL FORN
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

SOPA DE FIDEUS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
PEBROT AL FORN
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
LLUÇ AMB Salsa VERDA
MONIATO AL FORN
FRUITA

20

SOPA D'AU AMB PASTA
CROQUETES DE BACALLÀ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ALETES AMB PATATES
FRUITA

24

PÈSOLS AMB Ceba
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

SOPA D'ESTELS
GALL DINDI A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PEBROT AL FORN
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SOPA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB BOLETS I
XAMPINYÓ
ESPÀRRECS
FRUITA

28

ESPINACS A LA CATALANA
GALL SANT PERE ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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
Rèpolo
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

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.

