

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
BACALLÀ A LA LLAUNA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES
BROQUETES DE GALL DINDI
PEBROT AL FORN
IOGURT

4

SALTEJAT DE VERDURES
REMENAT DE TONYINA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

5

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATES "GAJO"
FRUITA

8

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

9

PÈSOLS AMB CEBA
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
IOGURT

10

TALLARINES AMB BOLETS
LLOM FINES HERBES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT

11

CREMA DE CARBASSA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
IOGURT

12

MAR ROIG: EGIPTÈ
MINESTRA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

15

SOPA MERAVELLA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ
DE TOMÀQUET
PATATES AL FORN
IOGURT

16

ESPINACS A LA CATALANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MONIATO ROSTIT
IOGURT

17

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
LLONZES DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE POMA I PATATA
IOGURT

18

CREMA D'AU NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

19

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA D'ESTELS
BACALLÀ A LA ROMANA
VERDURES AL FORN
IOGURT

24

STOP FOOD WASTE
CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
CARBASSA AL FORN
IOGURT

25

PISTO FRESC DE BLEDES
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
PATATA PANADERA
IOGURT

26

AMANIDA MIXTA AMB OU DUR I
TONYINA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS
FRUITA

29

PÈSOLS AMB CEBÀ
REMENAT DE CARBASSÓ
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT

30

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
ALETES FREGIDES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA



PROTEÏNA

OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g