

# VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

4

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

5

SOPA DE FIDEUS  
TRUITA DE PATATES  
IOGURT

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
SALMÓ AMB SALS  
IOGURT

7

PANATXÉ DE VERDURES  
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

10

PÈSOLS AMB CEBA  
REMNAT DE XAMPINYONS  
IOGURT

11

MACARRONS AMB SOFREGIT  
LLUC AMB SALS  
IOGURT

12

PANATXÉ DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT

13

SOPA DE FIDEUS  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
FRUITA

17

RISOTTO DE BOLETS I VERDURES  
DAURADA AL FORN  
IOGURT

18

ALBERGÍNIA A LA PLANXA  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
IOGURT

19

QUINOA AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT

20

ESPINACS AMB PATATES  
REMNAT DE FORMATGE AMB  
TOMÀQUET  
IOGURT

21

**ENGLISH DAY**  
CREMA DE PASTANAGA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

24

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
CARN MAGRA AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
IOGURT

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
IOGURT

26

COUS - COUS AMB SALS  
TRUITA DE XAMPINYONS  
IOGURT

27

**BON PROFIT (CATALUNYA)**  
SALTEJAT DE VERDURES  
PIT DE POLLASTRE AMB SALS DE  
MOSTASSA  
IOGURT

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
REMNAT D'OU AMB FORMATGE  
FRUITA

31

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA 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](http://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  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

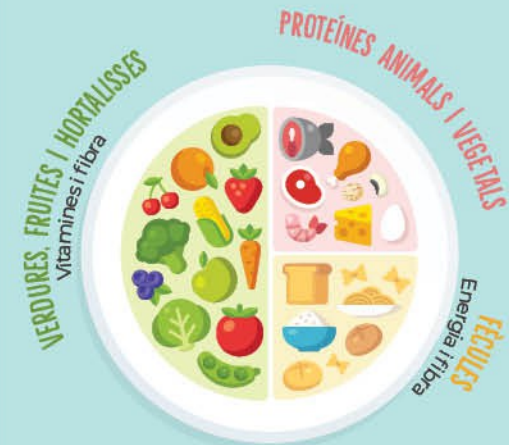
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

## NOTES:

