

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS
IOGURT

2

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
RAGOUT DE GALL DINDI
IOGURT

4

PATATES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A L'ANDALUSA
FRUITA

7

GUISAT DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A L'ANDALUSA
FRUITA

8

COUS - COUS AMB SALSAS
REMANAT DE PATATES I XAMPINYONS
IOGURT

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
CREMA DE PASTANAGA
FIDEUA AMB POLLASTRE I VERDURES (TOMÀQUET, PEBROT I PASTANAGA)
FRUITA

10

SOPA D'ESTELS
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSAS
IOGURT

11

ESPINACS AMB PATATES
GALL SANT PERE AL FORN AMB CEBAS I OLIVES
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

SOPA DE VERDURES
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
CREMA DE XAMPINYONS
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I LLIT DE CEBAS I PATATA
FRUITA

24

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT

25

SALTEJAT DE VERDURES
POLLASTRE A LA MEL
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
FRUITA

29

SOPA DE FIDEUS
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSAS
FRUITA

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

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.