

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

5

PANATXÉ DE VERDURES
RAGOUT DE GALL DINDI
FRUITA

6

ESPIRALS AMB VERDURES
OUS A LA RUSSA
IOGURT

7

PATATES AMB ALL I JULIVERT
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
FRUITA

8

CREMA DE PASTANAGA, CEBÀ I
PATATES
ESTOFAT DE VEDELLA
IOGURT

9

AMANIDA D'ARRÒS AMB TOMÀQUET,
OU DUR I TONYINA
FILET DE POLLASTRE A L'ANDALUSA
FRUITA

12

ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

13

CREMA D'ESPARRECS
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT
IOGURT

14

GALETS AMB VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I
VERDURES
FRUITA

15

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
IOGURT

16

ARRÒS A LA CUBANA
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SALSÀ
DE CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

19

SALTEJAT DE PATATES
VEDELLA AMB SALSÀ DE BOLETS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
CARN MAGRA DE PORC AMB
TOMÀQUET I PATATES A DAUS
IOGURT

21

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA
AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
BACALLÀ A LA ROMANA
FRUITA

22

PASTÍS DE VERDURES
POLLASTRE AMB SALSÀ
IOGURT

23

PAELLA AMB VERDURES
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY
FRUITA

26

MINISTRA DE VERDURES AMB
CARXOFA
VEDELLA AMB SALSÀ DE BOLETS
FRUITA

27

CREMA D'ESPARRECS
SALTEJAT DE POLLASTRE AMB VERDURES
I ARRÒS BLANC
IOGURT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

29

PATATES A L'HOLANDESA
LLOMS DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
IOGURT

30

MACARRONS AMB PESTO
LLOM DE PORC AL FORN
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.



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.