

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
PIT DE GALL DINDI GUISAT
IOGURT

4

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES
A DAUS
FRUITA

5

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB VERDURES
REMENAT DE CARBASSÓ
IOGURT

6

PATATES "A LO POBRE"
SALMÓ AMB Salsa
FRUITA

9

FESTIU

10

AMANIDA DE PASTA AMB OU,
TONYINA I PASTANAGA
FILET DE LLIMANDA AMB Salsa
IOGURT

11

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
BISTEC A LA PLANXA
FRUITA

12

CREMA DE XAMPINYONS, PATATA I
CEBA
TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ
IOGURT

13

ARRÒS AMB CARXOFES
FILET DE POLLASTRE A L'ANDALUSA
FRUITA

16

GUISAT DE VERDURES
RAGOUT DE VEDELLA
FRUITA

17

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

18

CREMA DE XAMPINYONS
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

19

PASTA AMB ALBERGÍNIA
OUS AMB TOMÀQUET
IOGURT

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PÈSOLS AMB CEBA
SALMÓ AMB TARONJA
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.