

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

CREMA D'ESPARRECS
ESTOFAT DE VEDELLA
FRUITA

9

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
FILET DE GALL D'INDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

10

MACARRONS AMB PESTO DE
REMOLATXA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
FRUITA

11

FESTIU

12

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
FRUITA

15

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I
MONGETA TENDRA
OUS AL FORN GRATINATS
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

17

AMANIDA DE PASTA AI PESTO AMB
TOMÀQUET NATURAL
COSTELLA DE PORC
FRUITA

18

PATATES GUISADES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
IOGURT NATURAL

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ A LA BILBAÏNA
FRUITA

22

QUINOA TRES DELÍCIES
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA
FRUITA

23

PATATES AMB ALL I JULIVERT
FILET D'ABADEJO AMB SALSa
IOGURT NATURAL

24

FESTIU

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL
FORN
IOGURT NATURAL

26

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

29

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
COCA DE VERDURES AMB
BOLONYESA DE LEGUMBRETA
FRUITA

30

ARRÒS CANTONÈS
VEDELLA ROSTIDA
IOGURT NATURAL



aprende
acomer
sano.org



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.**