

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

SOPA DE LLETRES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

3

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

4

BRÒQUIL SALTEJAT
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

5

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLUC AMB SALS
AMANIDA VERDA
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT

10

SOPA DE PASTA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

11

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MAR ROIG: EGIPT
SOPA DE LLETRES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

15

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

SOPA D'ESTELS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
IOGURT

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

18

MINESTRA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
PATATA AL FORN
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

29

COLIFLOR GRATINADA AMB
BEIXAMEL DE JAMON
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATA AL FORN
IOGURT

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g