

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

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

7

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

8

SOPA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

MINISTRA DE VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA MIXTA
IOGURT

13

CREMA DE VERDURES
SORELL AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

14

AMANIDA DE LLENTIES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT

15

CARBASSÓ AL FORN
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLUC AMB SALS
IOGURT

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
SOPA D'ESTELS
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

20

FESTIU

21

CREMA DE PASTANAGUES, ARRÒS I
PATATA AMB CROSTONS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

23

SOPA DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

CREMA DE XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA DE FIDEUS
PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

30

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

31

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

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

NOTES: