

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

4

RECEPTA FISH REVOLUTION
PATATES AMANIDES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA

5

MACARRONS SALTEJATS
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

6

SOPA DE PASTA
XD SEITONS A LA PLANXA AMB ALL I
JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

10

SOPA DE PASTA
LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

12

XAMPINYONS AMB ALLADA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

MINESTRA DE VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
IOGURT

14

CREMA DE CARBASSA
FILET DE PORC EN SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

PATATES SALTADES AMB VERDURA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
IOGURT

18

SOPA DE PASTA
ABADEJO AL FORN
FRUITA

19

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
SALSITXES DE PORC AL FORN
IOGURT

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

GALETS AMB ALLADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

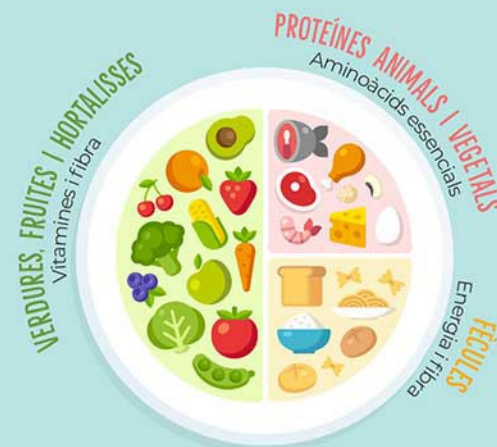


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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

NOTES:

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.