

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

FESTIU

10

CREMA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
ESPÀRRECS I BRÒQUIL
IOGURT

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE
VERMELL
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

13

BRÒCOLI AMB PORRO
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA DE COGOMBRE
IOGURT

16

MACARRONS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

17

GUISAT DE VERDURES
REMAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

CARXOFES AMB PERNIL
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

19

PÈSOLS AMB PASTANAGA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT

20

CREMA DE VERDURES
BACALLÀ AMB OLI DE ESPARRAGO
VERD I CARXOFES
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
VERAT A LA LLIMONA
PEBROTS VERMELLS
IOGURT

24

ESPINACS AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
SECRET A LA PLANXA
VERDURES AL FORN
IOGURT

26

GASPATXO
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
TONYINA
FRUITA

27

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA BOLONYESA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

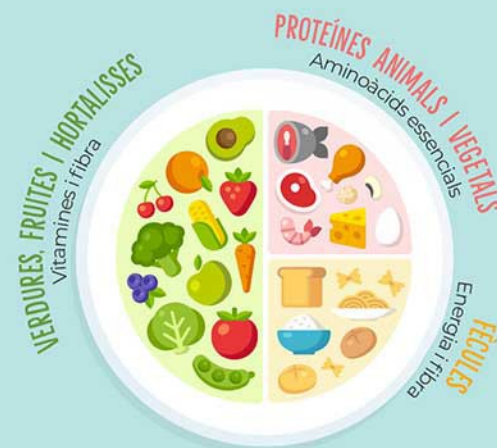


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

PODEM SOPAR:

| | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------|
| Pasta, arròs, llegum, patata... | → | Verdura cuita o amanida |
| Verdura cuita o amanida | → | Pasta, arròs, llegum, patata... |
| Carn | → | Peix o ou |
| Peix | → | Carn o ou |
| Ou | → | Peix o carn |
| Fruita | → | Lactis o fruita |
| Lactis | → | 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.

NOTES: