

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

5

GUISAT DE VERDURES
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

6

MINISTRA DE VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PEBROT AL FORN
IOGURT

8

MACARRONS SALTEJATS
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

GALETS AMB ALLADA
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
TOMÀQUET A DAUS
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

13

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

14

ESPINACS AMB PASTANAGA
"FAJITAS" DE VEDELLA AMB ALVOCAT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

AMANIDA DE PATATES
DAURADA AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES
PROVENÇALS
GALL DINDI AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

22

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
OUS REMENATS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

25

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

26

HORTALISSES ROSTIDES AMB PESTO
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
IOGURT

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

28

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
OUS A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I TONYINA
IOGURT

29

CREMA DE VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA MIXTA
IOGURT

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
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...

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:

