

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

SALTEJAT DE VERDURES
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
IOGURT

9

CARXOFES AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA MIXTA
IOGURT

13

SOPA DE PASTA
DAURADA AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT

14

BRÒCOLI AMB PORRO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I API
IOGURT

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

16

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

17

ESPINACS AMB PATATES I
PASTANAGA SALTEJADA
LLONZES DE GALL D'INDI A LA PLANXA
AMANIDA MEDITERRÀNIA
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

21

SALTEJAT DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

22

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
GALL D'INDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT

23

BLEDES A LA GALLEGA AMB PEBRE
ROIG
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
IOGURT

24

MACARRONS SALTEJATS
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

COLIFLOR AL FORN
PIT DE POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

28

MINSTRA DE VERDURES (PASTANAGA,
PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I
PEBROT)
GALL SANT PERE AL FORN
PATATES "GAJO"
IOGURT

29

GUISAT DE VERDURES
OUS CUITS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

30

"DIA DE LA PAU"
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

31

GALETS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL
LLOMBARDA
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.

COMPASS GROUP

Scolarest