

# SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

4

MINESTRA DE VERDURES  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
IOGURT

5

QUINOA AMB VERDURES  
LLUC AMB SALS  
IOGURT

6

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
FRUITA

7

ÑOQUIS "DI ZENNO" (AMB MANTEGA I  
FORMATGE)  
SALMÓ AMB SALS  
IOGURT

10

AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT

11

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
COSTELLES DE GALL DINDI AI FORN  
AMB PURE DE PATATES I PÈSOLS  
IOGURT

12

PANATXÉ DE VERDURES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

13

COLIFLOR AMB PATATES  
REMANAT D'OU AMB FORMATGE  
FRUITA

14

ESPINACS AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS  
IOGURT

17

AMANIDA DE COUS COUS AMB OLI  
D'HERBES AROMÀTICAS I VERDURES  
SALMÓ AMB SALS  
IOGURT

18

CREMA DE XAMPINYONS  
REMANAT DE TOMÀQUET I OU  
IOGURT

19

BRÒCOLI AMB PORRO  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
IOGURT

20

AMANIDA DE LLENTIES  
TRUITA DE FORMATGE  
IOGURT

21

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

24

AMANIDA D' ARRÒS (AMB  
TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
TONYINA)  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
IOGURT

25

PANATXÉ DE VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT

27

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
SALTEJAT DE VERDURES  
OUS REMENATS  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
CARN MAGRA AMB SALS DE  
TOMÀQUET  
IOGURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



# 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](http://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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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:

