

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

5

QUINOA AMB VERDURES
BISTEC A LA PLANXA
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

7

FIDEUÀ AMB BOLETS
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

10

BRÒCOLI AMB PORRO
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

11

COUS COUS AL CURRI AMB VERDURES
DE PRIMAVERA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I
LLIMONA
IOGURT

12

PÈSOLS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
OUS A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLOM DE PORC AL FORN
FRUITA

18

BON PROFIT (CATALUNYA)
ESPAGUETIS AMB ALLADA
ABADEJO A L'ANDALUSA
IOGURT

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE XAMPINYONS FETA A CASA
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE GUISAT AMB TOMÀQUET
IOGURT

21

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA)
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
FRUITA

25

DIA DE L'ANUNCIACIÓ
ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
IOGURT

26

BLEDES SALTEJADES
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

27

PATATES AMB PEBROTS
LLUÇ AMB SALS VERDA
IOGURT

28

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGA
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
FRUITA

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

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

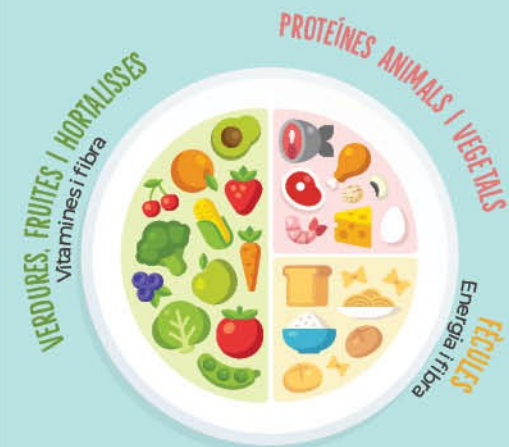
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

