

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

2

MACARRONS AMB ALLADA
LLUÇ AMB SALS VERDA
IOGURT NATURAL

3

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
PIZZA
IOGURT

7

ARRÒS TRES DELÍCIES
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE FORMATGE
IOGURT

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CARN MAGRA DE PORC
FRUITA

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I
PÈSOLS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALS
IOGURT

23

DIADA DE SANT JORDI
MONGETES TENDRES SALTEJADES
REMENAT D'OU AMB TONYINA
FRUITA

24

ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I
PASTANAGA
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT

25

SOPA D'AU AMB PASTA
PIZZA VEGETAL
FRUITA

28

SANT LLUÍS
PÈSOLS AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
FRUITA

29

ARRÒS A LA NAPOLITANA
DAUS DE RAP EN SALS TERIYAKI
IOGURT

30

STOP FOOD WASTE
AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL CUIT,
OU I ORENGA
GALL DINDI A LA PLANXA
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

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.