

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
FRUITA

3

SOPA D'ESTELS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
IOGURT

4

MINESTRA DE VERDURES  
FILET DE PORC EN SALS  
FRUITA

5

CREMA DE XAMPINYONS  
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA  
CRUIXENT I TOMÀQUET  
IOGURT

6

MACARRONS AMB PESTO  
BISTEC A LA PLANXA  
FRUITA

9

FESTIU

10

SALTEJAT DE VERDURES  
RAGOUT DE GALL DINDI  
IOGURT

11

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I  
PATATES  
ARRÒS A LA MARINERA (AMB  
ABADEJO, SÍPIA I MUSCLOS)  
FRUITA

12

AMANIDA D'ARRÒS  
OUS FARCITS  
IOGURT

13

PATATES "A LO POBRE"  
FILET DE PORC EN SALS  
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
VEDELLA ROSTIDA  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE I GALL  
DINDI AMB VERDURES AL VAPOR  
IOGURT

18

ARRÒS TRES DELÍCIES  
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET  
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
GALL SANT PERE EN SALS VERDA  
IOGURT

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
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](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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                          |

**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.**