

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



8

FESTIU

9

MINESTRA DE VERDURES
BOURGUIGNON DE MAGRE DE PORC
AMB XAMPINYONS
IOGURT

10

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
PASTANAGA
FRUITA

11

FESTIU

12

PATATES GUISADES
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY
FRUITA

15

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI,
PASTANAGA, COLIFLOR)
ABADEJO A LA PORTUGUESA
IOGURT

17

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES)
FILET DE POLLASTRE AL FORN
FRUITA

18

CREMA D'ESPINACS, PORRO, PATATA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
OUS REMENATS AMB FORMATGE I
TOMÀQUET
IOGURT

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
FRUITA

22

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE AMB Salsa
FRUITA

23

PANACHÉ DE PÈSOLS, PASTANAGA I
MONGETA TENDRA
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL CUIT I
XAMPINYONS
IOGURT

24

SALMOREJO
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA
VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

25

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT

26

CREMA DE PORRO I PATATA
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES
DAU
FRUITA

29

SALTAT DE CARBASSA I PASTANAGA
AMB SÈSAM I OLI D'OLIVA
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

30

AMANIDA MIXTA
FIDEUA AMB POLLASTRE I VERDURES
(TOMÀQUET, PEBROT I PASTANAGA)
IOGURT



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.



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.