

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

CREMA D'ESPARRECS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

2

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
BISTEC A LA PLANXA
IOGURT

3

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO,
TOMÀQUET, OU DUR I TONYINA
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

6

ESPIRALS AMB ALLADA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
PATATES AMB PEBROTS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
IOGURT

8

ARRÒS AMB VERDURES
MEDALLÓ DE BACALLÀ AI FORN
FRUITA

9

SOPA D'ARRÒS
TRUITA FARCIDA DE TONYINA
IOGURT

10

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
ROTI DE GALL DINDI EN SALS DE
TOMÀQUET
FRUITA

13

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB SALS VERDA
FRUITA

14

ESPINACS AMB PATATES I PASTANAGA
SALTEJADA
RAGOUT DE GALL DINDI
IOGURT

15

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
STROGONOFF DE VEDELLA I
XAMPINYONS
FRUITA

16

MACARRONS AMB VERDURES I
TOMÀQUET
FILET DE PORC AL PEBRE
IOGURT

17

PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

20

CREMA DE XAMPINYONS
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS
I OLIVES
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
IOGURT

22

ARRÒS AMB CARXOFES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
FRUITA

23

GUISAT DE VERDURES
OUS FREGITS AMB SAMFAINA
IOGURT

24

PASTA AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA

27

PÈSOLS AMB PERNIL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
TALL RODÓ DE GALL DINDI FARCIT
IOGURT

29

PATATES "VIUDAS"
OUS AMB TOMÀQUET
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
MACARRONS AMB BOLETS
LLUÇ A LA LLIMONA
IOGURT

31

FESTIU

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ 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.**