

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

3

SOPA MINISTRONE
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIMARTS

4

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIMECRES

5

COLIFLOR AMB PATATES
SALMÓ AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

6

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

Novembre - 2025

DIVENDRES

7

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
BLEDES SALTEJADES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

10

SOPA D'ESTELS
REMENAT MURCIÀ AMB OU,
CARBASSÓ I CEBA
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO
(VENEÇUELA)
MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

12

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ
SEITONS ENFARINATS AMB ALL I
JULIVERT
AMANIDA MIXTA
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
LLUÇ AMB SALS VERDA
CARBASSÓ
FRUITA

14

MACARRONS AMB ALLADA
OUS AMB "PISTO" EXTREME
FRUITA

17

CREMA DE XAMPINYONS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

SOPA DE PEIX
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE GALL A LA ROMANA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE "ZAPALLO" (CARBASSA I
TOMÀQUET)
<RECETA '219034' SIN TRADUCCIÓN -
IDIOMA '527' CENTRO '207'>
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

21

COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE
VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

COL SALTEJADA
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
ESCALOPINES DE PORC AMB SALS
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.



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.