

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

DILLUNS

1

CREMA DE VERDURES
OUS REMENATS
FRUITA

8

FESTIU

15

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

DIMARTS

2

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES
FRUITA

9

XAMPINYONS AMB ALLADA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
FRUITA

16

GUISAT DE VERDURES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

DIMECRES

3

ARRÒS AMB BRÒQUIL
DAURADA AL FORN
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
FRUITA

DIJOUS

4

MERCAT DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
CREMA DE PASTANAGA
OUS TRENCATS, PATATES I BOLETS
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
OUS REMENATS
FRUITA

18

SALTEJAT DE VERDURES
DAURADA AL FORN
FRUITA

Desembre - 2025

DIVENDRES

5

LLIURE DISPOSICIÓ

12

PATATES AMB PEBROTS
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE PATATES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.