

SANT GABRIEL VILADECANS - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU



CREMA DE VERDURES
SALMÓ AMB SALS
IOGURT



AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
IOGURT



FESTIU



AMANIDA DE PASTA
REMANAT AMB VERDURA SALTADA
IOGURT



MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
FRUITA



CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
IOGURT



AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
LLUC AMB SALS
IOGURT



PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
IOGURT



AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE
MORO, FORMATGE I TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT



CREMA DE PORRO I PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALS
IOGURT



AMANIDA DE PASTA AI PESTO AMB
TOMÀQUET NATURAL
SALMÓ AMB SALS
IOGURT



BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
IOGURT



QUINOA AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
FRUITA



CREMA DE PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
IOGURT



CUSCÚS AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE AMB CIBULET
IOGURT



AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
OLIVES
LLUC AMB SALS
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

