

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: DIETA BAIXA A COLESTEROL

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

LLENTIES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

9

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA
DE VERDURA
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE

3er
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

17

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES
COSTELLA DE PORC
PATATA AL FORN
FRUITA

22

JORNADA MCVEDRUNA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT DESNATAT

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DESNATAT

27

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g