

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI BLAT DE MORO

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

FESTIU

6

7

8

9

10

LLENTIES ESTOFADES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

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

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I
MOZZARELLA
FRUITA

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

13

14

15

16

17

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

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM
FRUITA

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
3er
ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES XIPS
GELATINA

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I
COGOMBRE
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
PATATES XIPS
FRUITA

JORNADA MCVEDRUNA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
GELAT

LLENTIES ESTOFADES
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
ENCIAM
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

27

28

29

30

31

PASTA NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

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:** 4g