

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI VEDELLA

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  
NUGGETS DE POLLASTRE  
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 SALSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE CARBASSÓ  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES A DAUS  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE

3er  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
PATATES XIPS  
GELATINA

17

CIGRONS AMB PATATA  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

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

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
COSTELLA DE PORC  
PATATES XIPS  
FRUITA

22

JORNADA MCVEDRUNA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

COLIFLOR AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ARRÒS INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

GALETS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
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](http://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