

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE OU, LACTOSA NI PLV

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

LLENTIES ESTOFADES
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
TOMÀQUET CASOLANA
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I MENESTRA
DE VERDURA
FRUITA

13

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MENÚ ESCOLLIT PELS ALUMNES DE
3er
ARRÒS AMB TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES XIPS
GELATINA

17

CIGRONS AMB PATATA
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
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
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

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

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
TOMÀQUET CASOLANA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
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
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
ARRÒS DEL TROS (POLLASTRE, COSTELLA,
SALSITXA)
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:** 4g