

ESCOLA VEDRUNA ÀNGELS

Dieta: VEGETARIANA

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
2	BRÒQUIL SALTEJAT LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	3	ESPIRALS A LA CARBONARA MONGETES VERMELLES ESTOFADES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	4	CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES IOGURT COOPERATIVA D'ÒLOT	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) HAMBURGUESA VEGETAL FRUITA	6	MONGETA TENDRA AMB PATATES CIGRONS AMB VERDURES I COUS COUS FRUITA	
9	FESTIU	10	MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	11	AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES) "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) AMANIDA VERDA IOGURT COOPERATIVA D'ÒLOT	12	PAELLA AMB VERDURES CIGRONS A LA VINAGRETA TOMÀQUET AMANIT FRUITA	13	GUISAT DE VERDURES EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	
16	ARRÒS AMB TOMÀQUET OUS REMENATS ENCIAM FRUITA	17	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) LLENTIES A LA VINAGRETA AMANIDA VERDA FRUITA	18	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ ROTILLES DE PRIMAVERA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA VEGETAL GELAT		20	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES MONGETES SEQUES SALTEJADES TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Observacions:

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.