

SANT GABRIEL RIPOLET

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
RELLON DE POLLASTRE EN SALS
DE MOSTASSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
CHILI AMB CARN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
GELAT O IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

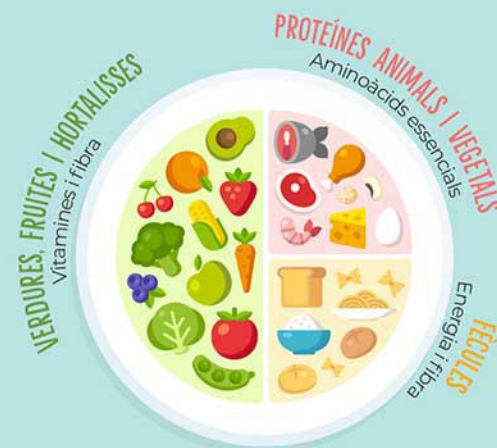


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE MONGETES)
REMNAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
RELLON DE POLLASTRE EN SALSÀ DE
MOSTASSA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
CHILI AMB CARN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBÀ
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



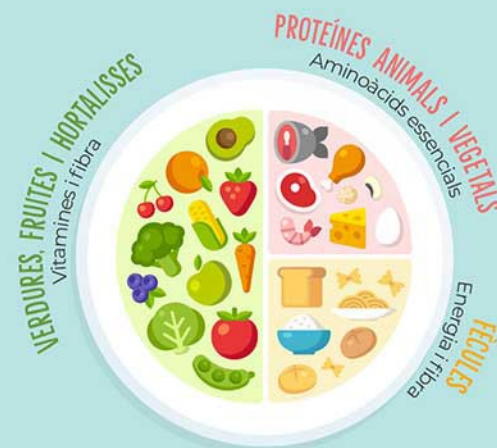
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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

NOTES:

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALS TERIYAKI I SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
RELLON DE POLLASTRE EN SALS DE
MOSTASSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL
FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I POLLASTRE
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
CANELONS D'ESPINACS
GELAT O IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



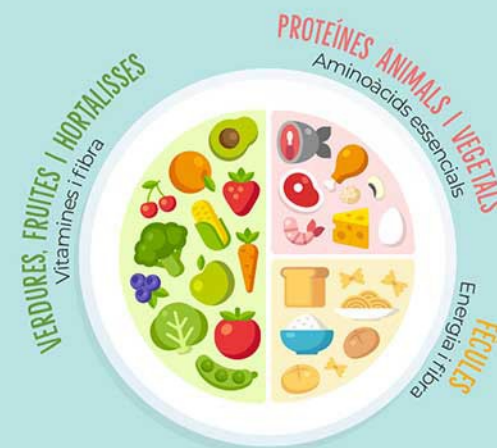
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESPINACS AMB PATATES
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I
OLIVES NEGRES
TOFU A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TOFU AMB Salsa DE VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
PÈSOLS AMB PASTANAGA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
PAELLA DE VERDURES
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
TOFU AMB Salsa DE TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



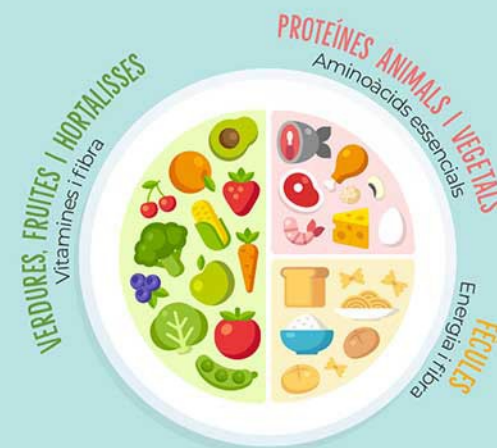
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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

NOTES:

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

□

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

10

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
CEBA I OLIVES NEGRES
ABADEJO A LA LLAUNA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
GELAT

13

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

16

BRÒCOLI A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

CASSOLET (GUISAT FRANCES DE
MONGETES)
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓ AL FORN AMB SALSÀ TERIYAKI I
SÈSAM
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
RELLON DE POLLASTRE EN SALSÀ DE
MOSTASSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
PAELLA AMB DAUS DE RAP
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL,
MONGETA TENDRA, PASTANAGA,
PEBROT, CEBA)
CHILI AMB CARN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB
VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE
AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I OU DUR
COUS COUS, CIGRONS, VERDURES I
POLLASTRE
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
GELAT O IOGURT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA,
PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA,
TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

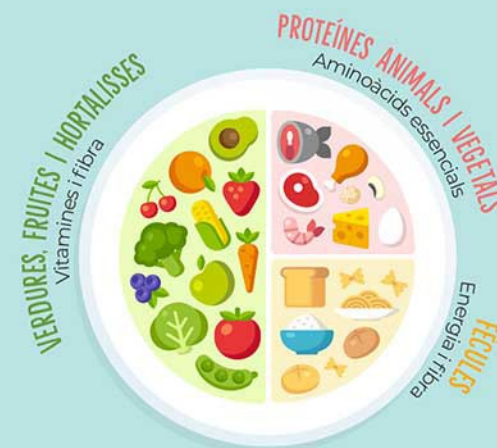


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.