GENER | ESCOLA SOLC

SANED SCHOOL GASTRONOMY

ESCOLA SOLC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P LLENTIES ESTOFADES AMB COL KALE (1, 9) ECO 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7) 10	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) ECO 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 12
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato) 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) ECO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) ECO 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) ECO 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO IOGURT (7) 18	1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 19
1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) ECO 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) ECO 2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) BIO GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 25	RECEPTA FAMILIAR 26
1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) ECO 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 12) GU SAMFAINA CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS 30	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 2) GU ARRÒS BASMATI SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 31		

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108635489

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

- PA, CEREALS O DERIVATS
- LLET O DERIVATS
- FRUITA FRESCA O HORTALISSES
- I TAMBÉ FRUITS SECS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT	PODEN SOPAR
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles, equilibrats, saludables, responsables, variats, innovadors, de temporada, de proximitat

10 TIPS
per una compra saludable

1. Planifica el menú setmanal
2. Escull receptes compatibles
3. Revisa el rebost
4. Llegeix les etiquetes i dates de consum
5. Compra de proximitat
6. Compra de temporada
7. Prioritza el producte a granel
8. Porta la teva bossa per la compra
9. Realitza una única compra setmanal
10. Evita el malbaratament

www.saned.net