

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
TUMBET
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLONGANISSES AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

14

BULLIT DE PATATA I MONGETA
FILET DE LLUÇ AL FORN
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU

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

- ### FRUITES
- Albercoc
 - Figaflor
 - Círrera
 - 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

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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.