

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGANA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BROTS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS  
(CIGRONS I ARRÒS)  
TUMBET  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,  
PASTANAGA I COL)  
COL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

ARRÒS A LA CUBANA  
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,  
PASTANAGA I PATATA)  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TOFU A LA JARDINERA  
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

29

ESPAQUETIS SALTEJATS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
OF SALUT



FOOD  
BANKS

**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](http://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  
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.

## NOTES:



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