

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIANA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I BROTS
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
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
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
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
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

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
IOGURT

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
TRUITA DE PATATES
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



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
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

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.