

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, OU, TOMÀQUET, AMETLLA NI VERDURA (LLISTAT)

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
CARBASSA AL FORN
FRUITA

3

SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
COL
FRUITA

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

PATATES AMB SALSÀ VERDA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

14

PATATES AMB ALL I JULIVERT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

29

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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. NO UTILIZAR PASTANAGA EN CAP DE LES PREPARACIONS.

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.