

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

CREMA DE VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
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
FRUITA

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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

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 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.

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 |

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.

NOTES:

