

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE GLUTEN, SOIA, LACTIS, XOCOLATA, CITRICS, PEIX BLAU NI FRUITS SECS

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

4

MONGETES VERMELLES SALTEJADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS SALTEJAT AMB CARABASSA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

14

PATATES "VIUDAS"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I Salsa DE
CÚRCUMA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

19

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

21

BROU DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

25

BRÒCOLI AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

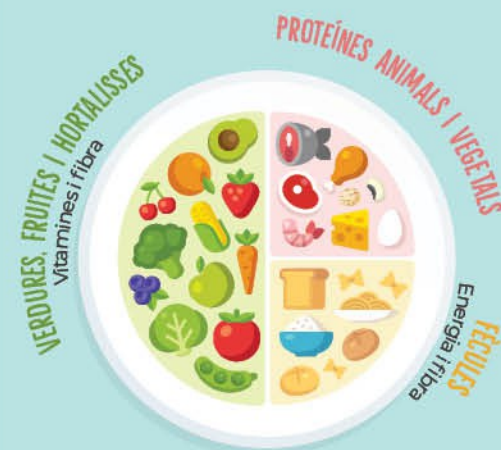
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.