

# COL. SAGRADO CORAZON

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

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

4

MONGETES VERMELLES SALTEJADES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

5

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

6

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN  
NI OU  
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA  
I COL  
FRUITA

7

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

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE  
GLUTEN NI OU  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
FRUITA

11

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,  
PATATA)  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
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  
ABADEJO AL FORN  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

14

PATATES "VIUDAS"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

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

18

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

19

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA AMB  
CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA  
FRUITA

20

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN  
NI OU  
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA  
I COL  
FRUITA

21

BROU DE VERDURA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL,  
CEBA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

BRÒCOLI AMB PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM  
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. NO UTILITZAR PASTANAGA EN CAP DE LES PREPARACIONS.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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

### TARDOR - HIVERN

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



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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 cuada o amanida
Verdura cuada 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:

