

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
REMANAT DE XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

TRAMPO MALLORQUÍ
OUS AMB SAMFAINA DE VERDURA I PATATA
IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
SALMÓ AMB CEBA
COUS COUS
FRUITA

9

AMANIDA DE PATATES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSSEOISE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

MACARRONS A LA ITALIANA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
FLAM

13

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
LLUC ARREBOSSAT
TUMBET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
PATATES FREGIDES
FLAM

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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.