

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

3

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

GUISAT DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
I OGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB UN PUNT DE
CURRI
COUS COUS
FRUITA

9

AMANIDA DE PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
FLAM

13

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TUMBET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL AMB PORRO
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FLAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
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
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.