

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGANA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PATATES A DAUS
FRUITA

3

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

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TEMPURA DE VERDURES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

TRAMPO MALLORQUÍ
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
COUS COUS
FRUITA

9

PATATES "A LO POBRE"
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CREMA D'ESPARRECS
LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
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
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB
CARBASSA
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS
BLANC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
ROTILLES DE PRIMAVERA
TUMBET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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.



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.

