

COL. SAGRADO CORAZON

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

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

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

3

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
FRUITA

5

GUISAT DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ AMB OLI D'ALFÀBREGA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
QUINOA
FRUITA

9

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

10

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BLANC
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

13

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB
CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
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
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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.

