

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
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

TRAMPO MALLORQUÍ
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

6

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

9

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

10

CREMA D'ESPARRECS
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
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
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
FRUITA

13

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

16

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
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

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



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.