

COL. SAGRADO CORAZON

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

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

XD MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
(SENSE VERDURES)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
GUISAT DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

ARRÒS BLANC
OUS REMENATS
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM
FRUITA

11

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
BULLIT
COL
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PATATES "VIUDAS"
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
PASTANAGA I PORRO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24

PATATES AMB PEBROTS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN
NI OU
BULLIT
COL
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BOTIFARRA
PATATA PANADERA
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

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



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
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.

NOTES: