

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, OU, TOMÀQUET, AMETLLA NI VERDURA (LLISTAT)

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIVO

4

XD MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES (SENSE VERDURES)

FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

CREMA DE PATATA NATURAL

GUISAT DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM  
FRUITA

11

ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
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

CIGRONS AMB POLLASTRE, VEDELLA I COL  
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM  
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES

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 PATATA NATURAL

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

24

PATATES "VIUDAS"

CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA

FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA SENSE GLUTEN NI OU

CIGRONS AMB POLLASTRE, VEDELLA I COL  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

BOTIFARRA  
PATATA PANADERA  
FRUITA

28

ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSÓ

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. NO UTILITZAR PASTANAGA EN CAP DE LES PREPARACIONS.



# 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](http://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.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

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.**