

# COL. SAGRADO CORAZON

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
LLONGANISSES AL FORN  
AMANIDA PANZANELLA (ENCIAM, TÀPERA,  
OLIVA I TOMÀQUET)  
FRUITA

14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

GUISAT DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

16

**A FOC LENT (CASTELLA)**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE EN ESCABETX  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

17

GUISAT DE CIGRONS  
FREGIT MALLORQUÍ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

22

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA  
COL  
FRUITA

24

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
FILET DE PORC EN SALSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES  
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA AL FORN  
FRUITA

30

**"DIA DE LA PAU"**  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I OLIVES  
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](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.



#### 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: