

COL. SAGRADO CORAZON

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

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE PORC EN SALSÀ
BLAT DE MORO
FRUITA

15

GUISAT DE VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

16

A FOC LENT (CASTELLA)
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE EN ESCABETX
CARBASSÓ AL FORN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET DE LLUÇ AL FORN
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

23

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

24

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN
FRUITA

28

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

29

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

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés. NO UTILIZAR 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

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

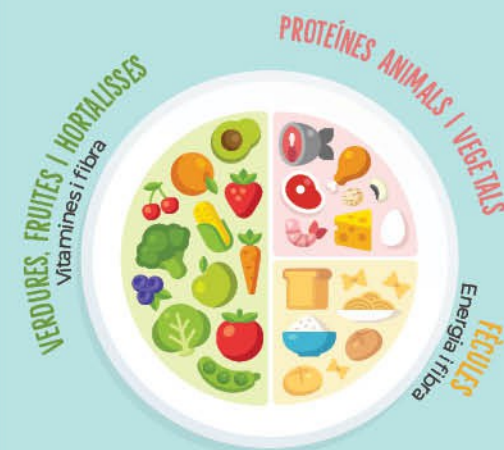
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

