

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA 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
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
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
FILET DE PORC EN SALSÀ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

15

GUISAT DE LLENTIES
FILET DE LLUÇ 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 CEBÀ
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
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 A LA PLANXA
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 PROVENÇAL
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
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
TOMÀQUET 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.

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:

