

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: DIABÈTICA

## Maig - 2025

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA  
PASTA  
FRUITA

6

LLENTIES AMB JARDINERA  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

7

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DESNATAT

9

ESCUDELLA  
BULLIT  
FRUITA

10

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A LA BILBAÏNA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

11

AMANIDA DE PASTA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATA I PASTANAGA  
FRUITA

12

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
LLUÇ A LA MALLORQUINA  
FLAM

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

15

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

16

PASTA "ALLA NORMA"  
LLOM DE PORC AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
I OGURT DESNATAT

18

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

20

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
FILET DE LLUÇ EN SALSINA AMB VERDURES  
FRUITA

23

CREMA D'ESPARRECS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

24

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
I OGURT DESNATAT

25

CREMA DE CARBASSÓ  
CRESTES  
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,  
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



**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 PRIMAVERA - ESTIU

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

- ### FRUITES
- Albercoc
  - Figaflor
  - Círrera
  - Pruna
  - Figa
  - Llimona
  - Préssec
  - Meló
  - Nectarina
  - Nespra
  - Préssec pla
  - Pera
  - Síndria

- ### VERDURES I HORTALISSES
- Bledes
  - All
  - Albergínia
  - Bròquil
  - Carbassó
  - Ceba
  - Espàrrec verd
  - Espinacs
  - Pèsols
  - Faves
  - Mongeta tendra
  - Enciam
  - Patata
  - Cogombre
  - Pebrot
  - Porro
  - Rave
  - 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

### NOTES:

**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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.