

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FRUITA

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

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

13

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

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

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

16

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

19

PASTA "ALLA NORMA"
GUISAT DE PILOTES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

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

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

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

23

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

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

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

28

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FLAM

30

!
CREMA DE CARBASSÓ
CRESTES
AMANIDA OLIVIER
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF 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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
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

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.