

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE GLUTEN

## Maig - 2025

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

CREMA DE VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA  
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



5

BRÒQUIL AMB PORRO  
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

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
BULLIT  
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO A LA BILBAÏNA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
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  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

16

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



GUARDIANS  
DE LA SALUT

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLOM DE PORC AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

20

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

21

GUISAT DE VERDURES  
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 SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES  
FRUITA

28

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

29

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

30

CREMA DE CARBASSÓ  
SALMÓ AMB SALSA  
AMANIDA OLIVIER  
FRUITA



**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  
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.

## NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES  
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL  
CONSUM DE SAL.