

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS

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

5

BRÒQUIL AMB PORRO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PATATES AMB SALSÀ VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ
CÀRAMEL LITZADA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IÒGURT

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA
I COL
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
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 BLANC AMB XAMPINYONS
LLUÇ A LA MALLORQUINA
FLAM

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ 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 CEBÀ
FRUITA

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
IÒGURT

21

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

22

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

26

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

28

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBÀ
CÀRAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FLAM

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AMB SALSÀ
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

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

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.