

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIANA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

CREMA DE VERDURES
OUS AMB TOMÀQUET
PASTA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

BULLIT DE PATATA I MONGETA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FLAM

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
REMENAT DE TOMÀQUET I OU
ENCIAM I CEBA
FRUITA



GUARDIANS
DE LA SALUT

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
(PEBROT, PATATA, CEBA)
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
REMENAT DE XAMPINYONS
FRUITA



26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
FRUITA

28

VICHYSOISE
OUS AMB "PISTO" EXTREMENY
PATATES A DAUS
FRUITA

29

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FLAM

30

!
CREMA DE CARBASSÓ
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
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

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.

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

NOTES:

