

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, OU, TOMÀQUET, AMETLLA NI VERDURA (LLISTAT)

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIVO

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

5

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

6

PATATES AMB Salsa VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

7

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

8

SOPA D'ARRÒS AMB POLLASTRE I PORRO
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA
FRUITA

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

12

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLUÇ AL FORN
FRUITA

14

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

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

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

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

20

CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

22

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

23

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

26

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

28

CREMA D'ESPARRECS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

!
CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AMB Salsa
PATATA AL FORN
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

NO UTILIZAR ZANAHORIA, APIO, PEPINO, PIMIENTO, COL LOMBARDA, RABANO, KIWI NI NARANJA

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.



in

@



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'aqüicultura 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.

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.