

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIVO

5

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

6

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

7

BULLIT DE PATATA I MONGETA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

9

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

10

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

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA I PASTANAGA
FRUITA

12

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

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

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

15

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

16

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

17

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

18

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'ÀGULLA DE PORC AMB SALSA
ENCIAM
FRUITA

19

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

20

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

21

PAELLA AMB VERDURES
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

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

23

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

24

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

25

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AMB SALSA
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.