

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS



10

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE  
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET D'ABADEJO A L'ANDALUSA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

15

ARRÒS A LA CUBANA  
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
LLONGANISSES AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

CREMA DE COLIFLOR  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATA AL FORN  
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
LLUÇ A LA MALLORQUINA  
ENCIAM  
I OGURT

19

GUISAT DE LLENTIES  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS  
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS  
MACARRONS SALTATS  
FRUITA

24

SOPA D'ESTELS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
MINESTRA DE VERDURES  
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FLAM

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES  
GUISAT DE PILOTES  
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)  
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.



## NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
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.**