

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE GLUTEN NI LLET

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.



ARRÒS A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

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

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

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
FRUITA

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

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

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
RELLOM DE POLLASTRE EN SALS
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

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

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

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

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.



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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.