

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Setembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



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
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

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

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

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FLAM

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, Ceba I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

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

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.

