

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGANA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



10

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

11

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

16

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

CREMA DE COLIFLOR
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
PATATA AL FORN
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



22

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL I
LEGUMBRETA
MACARRONS SALTATS
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
GUISAT DE TOFU AMB XAMPINYÓ I PÈSOL
PATATES A DAUS
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTLLS DE PRIMAVERA
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA



29

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

30

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
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...

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.