

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIANA

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



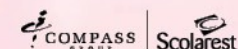
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



ARRÒS A LA CUBANA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

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

CREMA DE COLIFLOR
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
PATATA AL FORN
FRUITA

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

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

MACARRONS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES
ENCIAM
FRUITA

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

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLS I QUINOÀ
TOMÀQUET I PASTANAGA
FLAM

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

CREMA DE VERDURES
HAMBURGESA DE LLEGUM A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.