

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE GLUTEN, SOIA, LACTIS, XOCOLATA, CITRICS, PEIX BLAU NI 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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSÓ
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

15

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

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

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SECRET A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

22

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU)
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

25

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

26

PATATES GUISADES SENSE TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
BRÒQUIL SALTEJAT
FRUITA

29

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

30

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA A LA FRANCESA
CARBASSÓ AL FORN
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.