

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

11

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

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

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

16

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

17

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

18

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM
FRUITA

19

GUISAT DE LLENTIES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

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

23

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
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

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET
FRUITA

29

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

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
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.