

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB CAPONATA DE VERDURES
FRUITA

2

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
CROQUETES D' ESPINACS
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS DE MONGETES I SOIA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES
IOGURT

7

CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
CANELONS DE BOLETS
BICA GALLEGA

14

SOPA DE PEIX
TOFU AMB SALSABOLONYESA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
OUS FREGITS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE PÈSOLS AMB MENTA
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
PATATA AL FORN
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CARBASSÓ, FONOLL I BRÓQUIL ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL
IOGURT

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)
FRUITA

24

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÒS BLANC
FRUITA

28

ARRÒS THAI
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU CUIT)
FRUITA

30

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

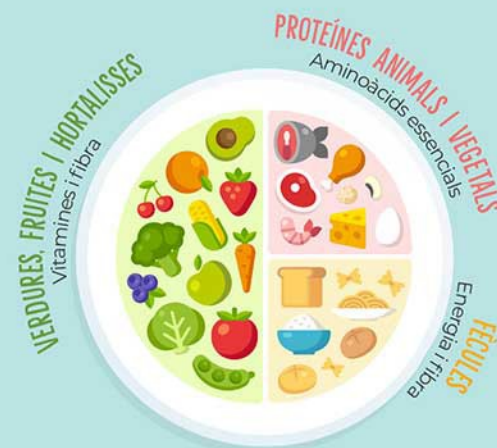


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

NOTES: