

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES AL FORN
FRUITA

2

PATATES AMB ALL I JULIVERT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA
I OLIVES
IOGURT

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

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

9

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
FILET DE PORC EN SALSAS
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU
SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE
TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

18

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

21

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

24

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

30

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM I POMA
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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.



Albercoc
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



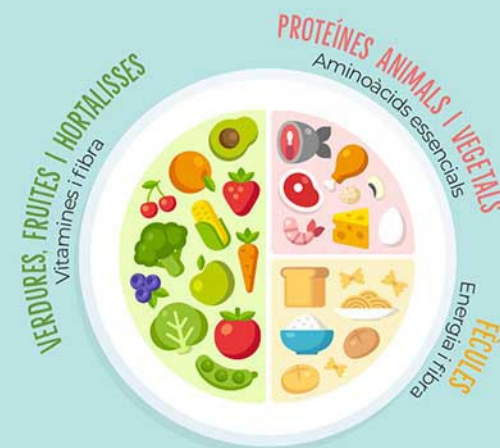
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.