

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE SOJA

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
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 LLENTIES
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
BULLIT
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

MONGETES BLANQUES 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 PÈSOLS AMB MENTA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES 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
BULLIT
FRUITA

24

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

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

28

ARRÒS THAI
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
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 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.



Albercroc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

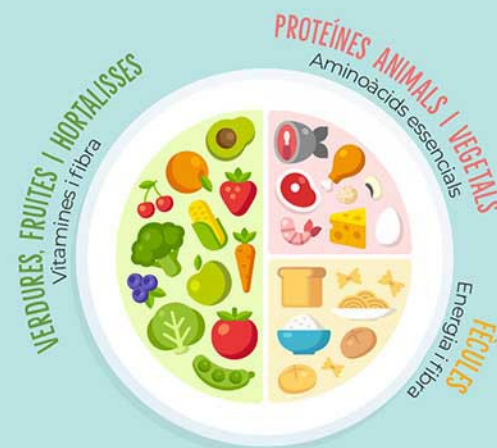


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.