

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIANA

## Octubre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

1

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
LLENTIES AMB VERDURES (MONGETA TENDRA, PEBROT VERMELL I CEBÀ)  
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  
I OGURT

7

CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

8

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

9

CREMA DE CARBASSA  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
ENCIAM  
FRUITA

10

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

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
CANELONS DE BOLETS  
BICA GALLEGA

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TOFÚ AMB SALSÀ DE VERDURES  
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  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

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  
I OGURT

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)  
CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

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

28

ARRÒS THAI  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
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](http://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



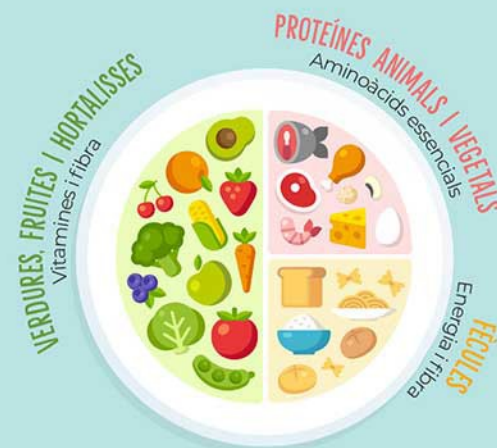
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**

## NOTES: