

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, OU, TOMÀQUET, AMETLLA NI VERDURA (LLISTAT)

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO AMB FARIGOLA  
FRUITA

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLOM ADOBAT A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,  
PATATA)  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM  
FRUITA

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

PATATES AMB ALL I JULIVERT  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM  
FRUITA

9

CREMA DE COLIFLOR  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA  
FRUITA

11

**TERRA MEIGA**  
ARRÒS AMB CARBASSA  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
FRUITA

14

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA EN EL SEU  
SUC  
ENCIAM  
FRUITA

15

ARRÒS BLANC  
SALSITXES AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

PÈSOLS AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA,  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

23

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA  
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
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  
ENCIAM  
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,  
PASTANAGA I PORRO)  
"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS,  
POLLASTRE, PATATES I VEDELLA  
FRUITA

30

MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
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. NO UTILITZAR PASTANAGA EN CAP DE LES PREPARACIONS.

# 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



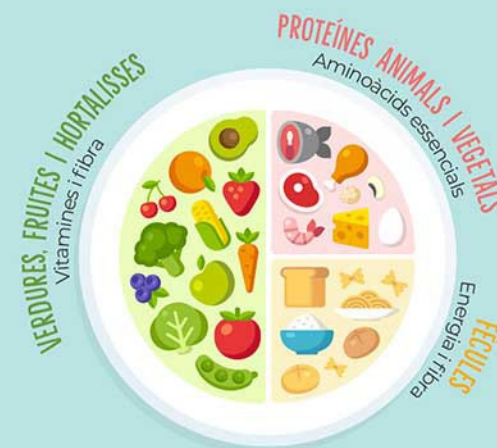
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.**