

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE GLUTEN, SOIA, LACTIS, XOCOLATA, CITRICS, PEIX BLAU NI FRUITS SECS

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES

FILET DE PORC EN SALSÀ

ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA

8

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES

TRUITA DE PATATES

AMANIDA MIXTA

FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)

SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES

AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET

FRUITA

10

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

PATATES "A LO POBRE"

FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA

TRUITA FRANCESA AMB ORENGA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

12

AL SÓN DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
AMANIDA MEDITERRÀNIA

PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA

FRUITA

13

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA

TRUITA DE PATATES

TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

BULLIT

FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

LLONGANISSES AL FORN

AMANIDA MIXTA

FRUITA

17

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE TONYINA

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I TONYINA

FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO

FRUITA

19

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

LLOM DE PORC AL FORN

AMANIDA D'ENCIAM I POMA

FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

FRUITA

21

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA

MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

ENCIAM

FRUITA

23

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM

FRUITA

24

GUISAT DE VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

PATATA AL FORN

FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

BULLIT

FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma

Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar 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:

