

COL. SAGRADO CORAZON

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

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

4

RECEPTA FISH REVOLUTION

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

SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADES I OLI DE JULIVERT
FRUITA

5

AMANIDA CAMPERA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

PATATES A DAUS
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE AMB ALLADA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PATATES AMB SALSA VERDA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I CEBA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)

LLOM ADOBAT AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES

TRUITA DE PATATES I PEBROTS
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA MIXTA
FRUITA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA

FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

14

AMANIDA D' ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I OU DUR)

POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

17

CREMA DE COLIFLOR
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

18

BULLIT DE PATATA I MONGETA
GUISAT DE POLLASTRE

AMANIDA VERDA
FRUITA

19

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET
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



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



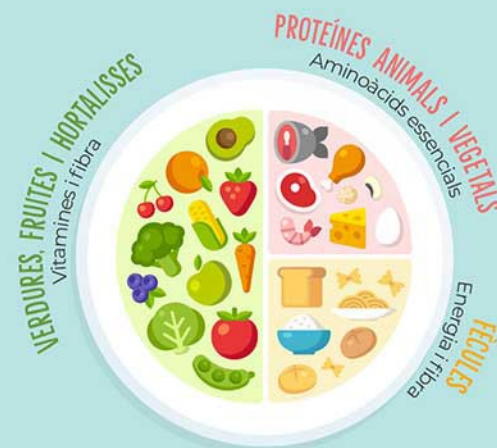
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

NOTES:

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.