

# COL. SAGRADO CORAZON

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

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
PATATA AL FORN  
FRUITA

6

CREMA DE PORRO I PATATA  
POLLASTRE AMB ALLADA  
BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PATATES AMB SALSÀ VERDA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

10

ARRÒS BLANC  
LLOM ADOBAT AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

11

MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBÀ,  
PATATA)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

14

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
POLLASTRE ROSTIT  
FRUITA

17

CREMA DE COLIFLOR  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
GUISAT DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBÀ,  
PATATA)  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM  
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.



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



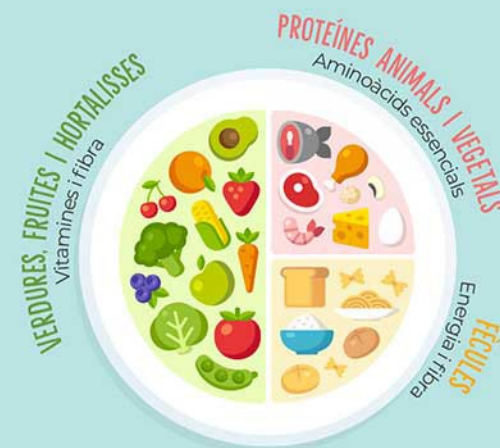
## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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

**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: