

# COL. SAGRADO CORAZON

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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA  
SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
CARBASSÓ BULLIT  
FRUITA

3

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
SECRET A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)  
TRUITA DE PATATES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

8

GUISAT DE CIGRONS  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
ESTOFAT DE PORC SENSE TOMÀQUET  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

10

RECEPTA FISH REVOLUTION  
CREMA DE CARBASSÓ  
SALMÓ AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC EN SALS  
PATATA AL FORN  
FRUITA

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
QUINOA  
ESTOFAT DE PORC SENSE TOMÀQUET  
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS  
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
MONGETES TENDRES  
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES  
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,  
PASTANAGA, PEBROT)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

ARRÒS BLANC  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

BRÒCOLI AMB PORRO  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI  
D'OLIVA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

29

JORNADA FISH REVOLUTION  
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
SALMÓ AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

31

ARRÒS BLANC  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES AL VAPOR  
FRUITA

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

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

## FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja



Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló

Raïm  
Maduixa  
Magrana



## VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba  
blanca  
Ceba  
vermella  
Porro



All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de  
Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil



Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates



## PEIXOS

Bonítol  
del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix  
espasa



Salmó  
Sèpia  
Truita



Què podem menjar?

## RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g