

COL. SAGRADO CORAZON

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

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

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

6

7

8

9

10

PATATES GUISADES AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS BLANC
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

CIGRONS BULLITS AMB OLI
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
SECRET DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

RECEPTA FISH REVOLUTION
CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

CARBASSÓ AL FORN
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

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

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
CARBASSÓ BULLIT
FRUITA

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

21

22

23

24

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
MONGETES TENDRES
FRUITA

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

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

BRÒCOLI AMB PORRO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

27

28

29

30

31

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

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CARBASSÓ AL FORN
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
PATATES A DAUS
FRUITA

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

ARRÒS BLANC
GALL SANT PERE AL FORN
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. 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

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