

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
NATILLES

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
XAMPINYONS
FRUITA

6

CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SALTEJATS
TOFU AMB SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA MIXTA
FRUITA

8

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

13

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
CARBASSÓ, FONOLL I BRÒQUIL ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

16

CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FLAM

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB BRÒQUIL
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

21

BULLIT DE PATATA I MONGETA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

22

PASTA AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
NATILLES

24

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

PASTA AMB TOMÀQUET
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB
SALS DE SAFRÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

GUISAT DE CIGRONS
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I
GINGEBRE
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.