

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
NATILLES

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
XAMPINYONS
FRUITA

6

CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRON SENSE GLUTEN NI OU
CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA MIXTA
FRUITA

8

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
LLOM DE SAXÒNIA ROSTIT AMB PINYA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

13

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

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

15

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
FRUITA

16

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

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB BRÒQUIL
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

22

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

23

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
NATILLES

24

CREMA DE COLIFLOR
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

28

CREMA DE PATATA NATURAL
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

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

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
IOGURT

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
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.