

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU, LLET, SOJA NI FRUITS SECS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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 TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

POLLASTRE A LA MEL
XAMPINYONS
FRUITA

6

CREMA DE BRÒQUIL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA

POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
LLOM DE SAXÒNIA ROSTIT AMB PINYA
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

13

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

16

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

17

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

20

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

BULLIT DE PATATA I MONGETA
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

LLENTIES AMB CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

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

28

GUISAT DE CIGRONS
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

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

30

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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.