

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



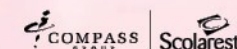
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
BRÒQUIL AMB PORRO
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

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

3

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

6

CREMA DE BRÒQUIL
CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

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

8

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
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 AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONS AMB TOMÀQUET
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
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
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ALBERGÍNIA A LA PLANXA
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE COLIFLOR
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

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

28

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

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
"LEGUMBRETA" TIKKA MASALA AMB ARRÒS
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

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

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ 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.