

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE ALBERGINIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

FESTIVO

4

ARRÒS A LA CUBANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO
I OGURT

5

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

7

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
CROQUETS DE PERNIL
FRUITA

10

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

MERCAT DE CHACAO (VENEÇUELA)
CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)
SAN JACOBO
PATATES A DAUS
FRUITA

12

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE AL CURRI
NATILLES

14

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A LA MALLORQUINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

BULLIT DE PATATA I MONGETA
POLLASTRE AMB Salsa DE TOMÀQUET
COUS COUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FLAM

21

CREMA DE CARBASSA
CROQUETS DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

27

ESCUDELLA
BULLIT
I OGURT

28

FIDEUÀ DE PEIX
BOTIFARRA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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.