

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS, PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
OUS REMENATS
ENCIAM
FRUITA

2

PATATES AMB SALSA VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM DE PORC AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
NATILLES

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
FRUITA

8

FESTIVO

9

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

11

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FLAM

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
REMENAT DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ARRÒS A LA CUBANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I
PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.