

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLENTIES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Desembre - 2025

1

CREMA DE VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

PATATES AMB SALSA VERDA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

SOPA D'AU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (AMB POLLASTRE I
VERDURES)
LLOM DE PORC AL FORN
MINESTRA DE VERDURES
NATILLES

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE A LA TARONJA
FRUITA

8

FESTIVO

9

CREMA DE CARBASSÓ
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I CEBA
FLAM

12

SOPA DE PEIX
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

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

18

ESPAQUETIS SALTEJATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
IOGURT

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE NADAL
HAMBURGUESA COMPLETA
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.