

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE SOJA

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## Desembre - 2025

## DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
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

GUISAT DE CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ENCIAM  
FRUITA

11

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
ABADEJO AL FORN  
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  
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

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](http://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.**