

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES  
OUS REMENATS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

4

TALLARINES AMB VERDURES  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
NATILLES

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
REMENAT DE CARBASSÓ I CEBA  
FRUITA

8

FESTIVO

9

CREMA DE CARBASSÓ  
OUS REMENATS  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

GUISAT DE CIGRONS  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

11

MACARRONS NAPOLITANA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEBA  
FLAM

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
XAMPINYONS  
FRUITA

15

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

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I OUS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

17

ARRÒS A LA CUBANA  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

ESPAQUETIS SALTEJATS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
I OGURT

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM 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](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

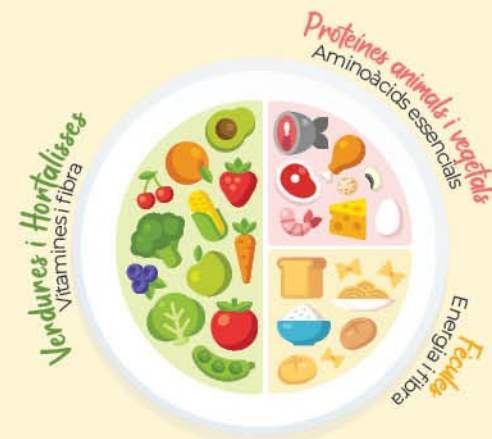
## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.**