

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: DIABÈTICA

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BULLIT MALLORQUÍ
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

GUISAT DE CIGRONS
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DESNATAT

16

FIDEUÀ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS
FRUITA

20

FESTIVO

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT DESNATAT

23

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DESNATAT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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.