

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FRUITS SECS, OU, MARISC, FRUITES CRUDES, PASTANAGA CRU, API CRU, SOJA CRU

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 FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

8

BULLIT MALLORQUÍ
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

9

ESPAGUETI SG-SH AMB SALSA DE TOMÀQUET I
CEBA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AMB SALSA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
IOGURT NATURAL

14

CREMA DE VERDURES
FREGIT MALLORQUÍ
PÈSOLS I PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

15

GUISAT DE CIGRONS
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

16

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT NATURAL

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT NATURAL

20

FESTIVO

21

**MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)**
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
IOGURT NATURAL

22

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

23

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT NATURAL

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

29

MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB
ALBERGÍNIA I CARABASSETA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA
ENCIAM
FLAM

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT NATURAL



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

NO UTILIZAR ZANAHORIA CRUDA, APIO CRUDO, SOJA CRUDA, NI PEREJIL CRUDO, SIN FRUTA CRUDA

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.