

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ESPINACS AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES  
VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

GUISAT DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ESPAGUETI SG-SH AMB SALSA DE TOMÀQUET I  
CEBA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

12

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

13

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA  
I COL  
COL  
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

PATATES "VIUDAS"  
SALMÓ AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

16

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

19

CREMA DE PATATA I PORRO  
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I  
PATATES A DAUS  
FRUITA

20

FESTIVO

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL  
MARROC)  
COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA  
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  
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES  
AMB MAIZENA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

28

RECEPTE FISH REVOLUTION  
ARRÒS AMB ALBERGÍNIA  
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I LLIT DE  
CEBA I PATATA  
FRUITA

29

MACARRONS SENSE GLÚTENS NI OU AMB  
ALBERGÍNIA I CARABASSETA  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FLAM

30

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



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.**