COL. SAGRADO CORAZON
Dieta: SENSE SOJA

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 BULLIT MALLORQUÍ 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 BULLIT COL FRUITA	14 CREMA DE VERDURES FREGIT MALLORQUÍ PÈSOLS I PATATES A DAUS FRUITA	15 GUISAT DE CIGRONS 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)* CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 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 *RECEPTA FISH REVOLUTION* PAELLA AMB VERDURES 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

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
- Repollo
- 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.

Scolarest

NOTES:

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

Empresa adherida al PLA DE COL•LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis.En cas d'al•lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al•lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.