

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE TOMÀQUET 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
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

GUISAT DE VERDURES
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

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

13

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
FREGIT MALLORQUÍ
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

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

16

FIDEUÀ
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
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 A LA CUBANA
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
NATILLES

23

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

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

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SAN JACOBO
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FLAM

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
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.



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.



NOTES: