

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIA

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
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES
VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

GUISAT DE VERDURES
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MACARRONS NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
ESCUDELLA DE VERDURES (CIGRONS, PATATA,
PASTANAGA I COL)
COL
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

15

GUISAT DE CIGRONS
TEMPURA DE VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT

16

FIDEUÀ AMB BOLETS
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
REMENAT DE CARBASSÓ
FRUITA

20

FESTIVO

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL
MARROC)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
NATILLES

23

CREMA DE VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

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

27

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ROTILLES DE PRIMAVERA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

28

RECEPTE FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
REMENAT DE LEGUMBRETA AMB VERDURES I OU
FRUITA

29

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

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
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.



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: