

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

4

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

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE COLIFLOR
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
NATILLES

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

16

ARRÒS A LA CUBANA
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA

17

CIGRONS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

18

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

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

20

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

PASTA AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.