

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FRUITS SECS, OU, MARISC, FRUITES CRUDES, PASTANAGA CRU, API CRU, SOJA CRU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Febrer - 2026

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

4

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

BULLIT
COL
IOGURT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

AMANIDA VERDA
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
SENSE GLUTEN

ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA

TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

10

ARRÒS BLANC
SALSITXES AL FORN
IOGURT

11

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA

ENCIAM
IOGURT

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
NATILLES

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA

CINTA DE LLOM AMB ALLADA
TRAMPO MALLORQUÍ
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM
IOGURT

17

CIGRONS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA

ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

BULLIT
FLAM

20

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO

IOGURT

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN

POLLASTRE AL FORN
IOGURT

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)

SALMÓ A LA PLANXA
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.

NO UTILIZAR ZANAHORIA CRUDA, APIO CRUDO, SOJA CRUDA, NI PEREJIL CRUDO, SIN FRUTA CRUDA



FISH
REVOLUTION



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


Scolarest

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.