

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE SOJA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

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

4

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
COL
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VARIADA
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
SENSE GLUTEN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ESPINACS AMB PASTANAGA
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
SALSITXES AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

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
FRUITA

16

ARRÒS A LA CUBANA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA

17

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

18

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FLAM

20

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

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

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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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: