

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE TOMÀQUET CRU

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

ESCUDELLA
BULLIT
COL
FRUITA

5

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
ABADEJO AL FORN
BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS
SALSITXES AL FORN
FRUITA

11

CREMA DE COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
NATILLES

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM
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
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM
FRUITA

19

ESCUDELLA
BULLIT
FLAM

20

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

23

LLENTIES AMB JARDINERA
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

PASTA AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM
FRUITA

27

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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: