

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIVO

3

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

4

GUISAT DE LLENTIES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
REMENAT DE PÈSOLS AMB OU
ENCIAM
IOGURT

6

ARRÒS A LA CUBANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

TRAMPO MALLORQUÍ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS A LA CUBANA
TRUITA D' ESPINACS
PATATES A DAUS
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM
FLAM

13

AMANIDA DE PATATES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB SALS VERDA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

18

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA MALLORQUINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
COUS COUS
FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT

27

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

BULLIT DE PATATA I MONGETA
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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.



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.