

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FS, OU, MARISC, FRUITES CRUDES, PASTANAGA CRU, API CRU NI SOJA CRU

Abril - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES AMB SALS  
ENCIAM  
IOGURT

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

GUISAT DE LLENTIES  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
IOGURT

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,  
COGOMBRE I OLIVES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

20

21

22

23

24

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR  
TRAMPO MALLORQUÍ  
IOGURT

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLI MONA  
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD  
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FLAM

GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
COUS COUS  
IOGURT

27

28

29

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS  
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
IOGURT

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN  
PATATA CUITA  
IOGURT

LLENTIES AMB CARBASSA  
POLLASTRE AL FORN  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
NATILLES



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. No dar fruta cruda ni añadir perejil a ninguna elaboración.

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

# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes 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](http://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  
Raim



### 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  
Repollo  
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.**