

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE CARN

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

3

CREMA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

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

5

CREMA DE BRÒQUIL
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I OLIVES
FRUITA

9

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

10

VICHYSOISE
SALMÓ AMB SALSÀ
PATATA I CEBÀ
FRUITA

11

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ
CIGRONS AMB VERDURES
PATATES A DAUS
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

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

17

CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
HAMBURGUESA VEGETAL
I OGURT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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. 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

