

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS, PEIX NI MARISC

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CARN MAGRA DE PORC ESTOFADA AMB  
PATATES A DAUS  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

PATATES AMB Salsa VERDA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

3

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa  
FRUITA

5

CREMA DE BRÒQUIL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

ESPINACS AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
SECRET DE PORC AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA CAMPERA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,  
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
IOGURT



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](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest

NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

### FRUITES

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

