

# COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLENTIES

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

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

2

PATATES AMB SALSÀ VERDA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT

3

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ESCUDELLA  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
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  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBÀ  
FRUITA

11

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

12

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBÀ  
CIGRONS GUIATS AMB SECRET DE PORC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

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

16

ESCUDELLA  
BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE,  
PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES)  
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 DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

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



FISH  
REVOLUTION



**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



### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
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

