

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE LLEGUMS, PEIX NI MARISC

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11

CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

14

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

ESPINACS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
I OGURT

25

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

30

CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. Recptes 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

Espàrrec 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

