

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
I OGURT

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
MANDONGUILLES AMB SALSA
PATATES A DAUS
FRUITA

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

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
FILET DE LLUÇ AL FORN
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

GUISAT DE LLENTIES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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

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

