

COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: VEGETARIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



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

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ROTILLES DE PRIMAVERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11
CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

21
BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22
GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24
CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
IOGURT

25
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATES A DAUS
FRUITA

28
CREMA DE VERDURES
OUS REMENATS
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
GELAT

29
AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I
COGOMBRE
CIGRONS AMB VERDURES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

30
CARBASSÓ A DAUS AMB ORENGA
GUISAT DE LLENTIES
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

