COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PARAGUAIA

Octubre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	2 SOPA D´AU AMB PASTA BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) . IOGURT
5 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET . FRUITA DE TEMPORADA	6 GUISAT DE MONGETES BLANQUES POLLASTRE AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	7 CREMA DE BRÒQUIL TRUITA DE PATATES ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA	8 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN VERDURES IOGURT	9 ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS AMB ESPINACS . FRUITA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	13 LLENTIES GUISADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	14 AMANIDA DE PATATES POLLASTRE AL FORN TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	15 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET CIGRONS GUISATS AMB DAUS DE PORC . IOGURT	16 ARRÒS A LA CUBANA ABADEJO AL FORN MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA
19 CREMA DE COLIFLOR TRUITA DE PATATES MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	20 ARRÒS TRES DELÍCIES ABADEJO AL FORN ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	21 *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET KHORESH MORGH (POLLASTRE PERSA) PASTANAGA EN DAUS FRUITA DE TEMPORADA	22 CREMA DE VERDURES CIGRONS A LA BOLONYESA VEGETAL . IOGURT	23 AMANIDA DE PATATES LLOM DE PORC AL FORN AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA
26 LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	27 MACARRONS A LA CARBONARA FILET DE LLUÇ AL FORN MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA	28 CREMA DE VERDURES TRAMPO MALLORQUÍ . FRUITA DE TEMPORADA	29 ARRÒS A LA CUBANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	30 *MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN* SOPA DE PASTA TRUITA DE PATATES ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA

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. Receptes 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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.