COL. SAGRADO CORAZON

Dieta: SENSE OU NI FRUITS SECS

Novembre - 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 BULLIT MALLORQUÍ GUISAT DE POLLASTRE TRAMPO MALLORQUÍ FRUITA DE TEMPORADA	**3** ARRÒS AMB TOMÀQUET BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA	**4** MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA ENCIAM I BROTS FRUITA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) IOGURT	**6** CREMA DE VERDURES NATURAL (PASTANAGA, CARABASSÓ, PORRO, CEBA I PATATA) AMB CROSTONS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
9 LLENTIES GUISADES RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	**10** ARRÒS BRUT AMB VERDURES LLOM DE PORC AL FORN ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	**11** CREMA DE PORRO I PATATA FILET DE LLUÇ AL FORN MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	**12** MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA RAGOUT DE POLLASTRE AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA IOGURT	**13** MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA FRUITA DE TEMPORADA
16 CREMA DE BRÒQUIL GUISAT DE PILOTES TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD FRUITA DE TEMPORADA	**17** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN BULLIT (BULLIT DE CIGRONS, POLLASTRE, PATATES, PASTANAGUES I FESOLS TENDRES) FRUITA DE TEMPORADA	**18** CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA CINTA DE LLOM AMB ALLADA TUMBET FRUITA DE TEMPORADA	**19** MONGETES SEQUES CASOLANES ESTOFADES LLUÇ A LA MALLORQUINA ENCIAM I OLIVES IOGURT	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS POLLASTRE AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
23 CREMA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	**24** SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN LLOM DE PORC AL FORN AMANIDA (AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA DE TEMPORADA	**25** MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA ABADEJO AL FORN AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	**26** *LA RUTA DE LES ESPÈCIES* GUISAT DE LLENTIES ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT	**27** CREMA DE VERDURES FAJITAS AMB XILI DE LEGUMBRETA ENCIAM I COL LLOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA
30 LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT) SALMÓ AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO 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.