

LA INMACULADA

Dieta: SENSE OU NI LACTOSA

Març - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

8

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

GUISAT DE CIGRONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI PLV, FS AMB
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, CEBÀ)
ABADEJO FREGIT AMB Salsa AGREDOLÇA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÈXIC)
ARRÒS A LA MEXICANA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

14

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

AMANIDA DE CIGRONS
SORELL AMB ALLETS EN Salsa DE TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

17

BRÒCOLI AMB PORRO
POLLASTRE AL CURRI
ARRÒS BLANC
FRUITA

18

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA DE PEIX
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
GELATINA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
CARABASSA I PATATA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

22

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BULLIT
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
ABADEJO A LA LLAUNA
ENCIAM I CEBÀ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

FESTIVO

25

FESTIVO

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja



Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló



Raim
Maduixa
Magrana



VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba
blanca
Ceba
vermella
Porro



All fresc
Col
Llombarda
Cols de
Brussel·les
Coliflor
Bròquil



Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates



PEIXOS

Bonítol
del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix
espasa



Salmó
Sèpia
Truita



Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI
D'OLIVA



Carn,
peix,
ous o
llegums

VEGETALS
CRUS O
CUITS



HIDRATS DE
CARBONI



FRUITES
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4 g

NOTES: