

LA INMACULADA

Dieta: SENSE OU NI LACTOSA

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

LLENTIES AMB VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS AL FORN D.O. VALÈNCIA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

9

BULLIT DE PATATA I MONGETA
CAP DE PORC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
AMANIDA DE CIGRONS
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ARRÒS INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

AMANIDA DE CIGRONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
ABADEJO AL FORN
PASTANAGA AMB ANET
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA

31

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM
FRUITA

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