

# LA INMACULADA

Dieta: SENSE PORC

Maig - 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

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

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

ARRÒS BULLIT  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

BULLIT DE PATATA I MONGETA  
CIGRONS AMB SALSABOLONYESA VEGETAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSABOLONYESA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
AMANIDA DE CIGRONS  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A PESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PASTA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
TRAMPO MALLORQUÍ  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
SEITONS ARREBOSSATS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

27

28

29

30

31

AMANIDA DE CIGRONS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PATATA PANADERA  
NATILLES

PASTA NAPOLITANA  
REMENAT DE CARBASSÓ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX  
ABADEJO AL FORN  
PASTANAGA AMB ANET  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

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](http://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