

LA INMACULADA

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I API
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

5

CREMA D'ESPARRECS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTA (SENSE GLUTEN, SENSE OU, SENSE PLV,
SENSE LACTOSA)
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

7

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GUISAT DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

11

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS CUITS
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

14

CREMA D'ESPINACS
POLLASTRE ROSTIT
COLIFLOR
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
GALL SANT PERE AL FORN
QUINOÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

19

CREMA DE BRÒQUIL
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
"COCIDO" DE VEDELLA, COL I PATATA (SENSE
CIGRONS)
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

21

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

24

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ABADEJO AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

25

CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

28

NO LECTIVO

Observacions: quitar la zanahoria de las sopas y cremas

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

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



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

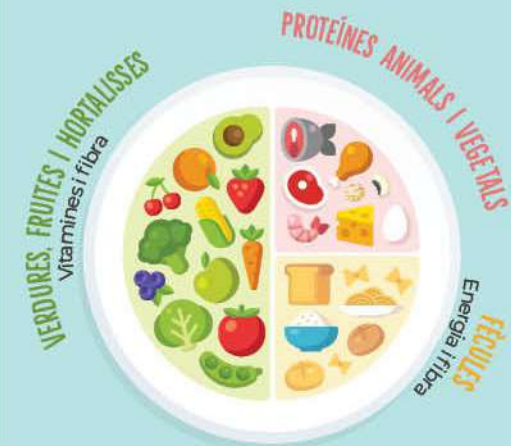
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.