

LA INMACULADA

Dieta: SENSE LACTOSA

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

4

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PASTA
FRUITA

6

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

7

GUISAT DE LLENTIES
GUISAT DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)
ARRÓS AL CALDER DEL MAR MENOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

13

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
MONGETES TENDRES
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB SALS BARBACOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

17

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL SANT PERE AL FORN SOBRE QUINOA
AMB CÚRCUMA I CARBASSA DOLÇA
FRUITA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

21

ESPAGUETIS BOLONYESA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA
I PATATES A DAUS
FRUITA

25

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

MACARRONS (INTEGRALS) AMB ALLADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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.

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

NOTES:

