

# LA INMACULADA

Dieta: OVOVEGETARIÀ

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

GUISAT DE LLENTIES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET NATURAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,  
COLIFLOR)  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,  
PASTANAGA I PATATA)  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS SALTEJATS  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ  
LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

9

ARRÒS CALDÓS  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
TOMÀQUET NATURAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA PARMENTIER  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
TRAMPO MALLORQUÍ  
FRUITA

14

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PORROS NATURAL  
CROQUETES D' ESPINACS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

16

QUINOA TRES DELÍCIES  
PÈSOLS AMB CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
REMENAT DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT  
PATATES AL VAPOR  
FRUITA

30

CREMA DE COLIFLOR  
TABULÉ DE CIGRONS AMB COUS-COUS,  
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
FRUITA

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
OF SALUT



FOOD  
BANKS

Observacions:

# 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](http://www.scolarest.es)

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



## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

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



#### FRUITES



Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina

Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

#### VERDURES I HORTALISSES



Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
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

## NOTES:

**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.