

LA INMACULADA

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

2

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMB ARRÒS PILAF
IOGURT NATURAL

3

SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BROU D'AU I VERDURES (COL,
PASTANAGA I PORRO)
POLLASTRE ROSTIT
PATATA CUITA
IOGURT NATURAL

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB OLI DE
ROMANÍ
ENCIAM
IOGURT NATURAL

8

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

9

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
LLUÇ A LA LLIMONA
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

10

CREMA PARMENTIER
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES A DAUS
IOGURT NATURAL

11

SOPA DE TUBITOS SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BROU D'AU I VERDURES (COL, PASTANAGA I
PORRO)
TRUITA DE PATATES
XAMPINYONS
IOGURT NATURAL

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
PEBROT AL FORN
IOGURT NATURAL

15

CREMA DE PORROS NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

16

QUINOA SALTEJADA AMB CEBA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

FESTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ARRÒS SALTEJAT
IOGURT NATURAL

29

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PATATES AL VAPOR
IOGURT NATURAL

30

CREMA DE COLIFLOR
GUISAT DE POLLASTRE
IOGURT NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: QUITAR ZANAHORIA DE SOPAS, CREAMAS Y COCIDO

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 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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.