

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
FRUITA

3

SOPA DE "COCIDO" SENSE GLUTEN (TUBITOS)
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB OLI DE
ROMANÍ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE A LA CAÇADORA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

ARRÒS CALDÓS
LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

10

CREMA PARMENTIER
SECRET DE PORC ESTOFAT
FRUITA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRUITA DE PATATES
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

14

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMANAT DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

15

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

16

QUINOA TRES DELÍCIES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

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
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
FRUITA

30

CREMA DE COLIFLOR
GUISAT DE POLLASTRE
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

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

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

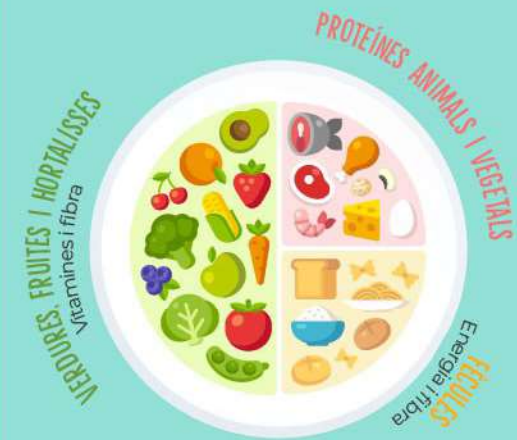
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.