

LA INMACULADA

Dieta: SENSE LACTOSA

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)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
FRUITA

3

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PORTUGUESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS SALTEJATS
LLOM DE BACALLÀ CONFITAT AMB OLI DE
ROMANÍ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

ARRÒS CALDÓS
LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA PARMENTIER
SECRET DE PORC ESTOFAT
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES
TRUITA DE PATATES
TRAMPO MALLORQUÍ
FRUITA

14

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
REMANAT DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET AMANIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
ESCALOPE DE PORC
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

29

ESPAGUETIS AMB ALLADA
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
FRUITA

30

CREMA DE COLIFLOR
GUISAT DE POLLASTRE
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



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.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU

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

- ### FRUITES
- Albercoc
 - Figaflor
 - Círrera
 - 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.