

LA INMACULADA

Dieta: VEGETARIÀ

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

GUISAT DE LLENTIES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI, PASTANAGA,
COLIFLOR)
PIZZA
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
GELAT

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
IOGURT

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
DE LA 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

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
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

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.