

LA INMACULADA

Dieta: OVOVEGETARIÀ

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



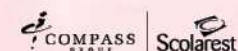
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

GUISAT DE LLENTIES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
OUS REMENATS
TOMÀQUET NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
XAMPINYONS
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
LLENTIES A LA VINAGRETA
PATATA AL FORN
FRUITA

19

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
TUMBET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
TOFU A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

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

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
OUS FREGITS
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURETES, BROS I SOIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ROTILLES DE PRIMAVERA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

30

GUISAT DE CIGRONS
OUS REMENATS
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

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.



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

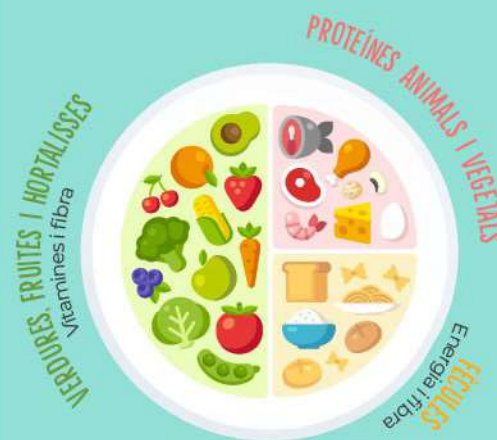
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ 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.

