

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

6

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

8

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
REMANAT D'OUS AMB PERNIL CUIT I
FORMATGE
TOMÀQUET NATURAL
NATILLES

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
XAMPINYONS
FRUITA

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATA AL FORN
FRUITA

19

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

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TUMBET
I OGURT

21

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

26

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA
DE SOIA
GELAT

29

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

30

GUISAT DE CIGRONS
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

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
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

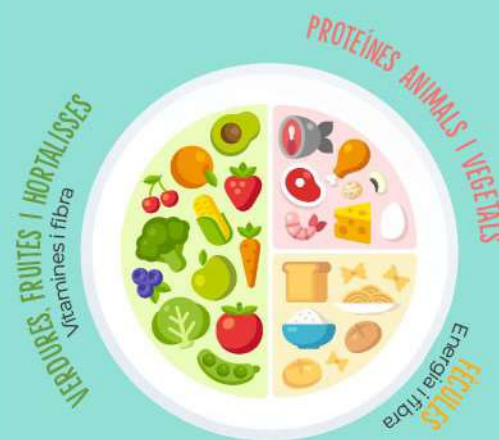
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.

