

LA INMACULADA

Dieta: SENSE LACTOSA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

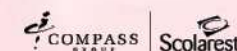
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FESTIVO

NO LECTIVO

1

2

5

6

7

8

9

GUISAT DE LLENTIES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
AMANIDA MIXTA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

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

12

13

14

15

16

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS
TOMÀQUET NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
XAMPINYONS
FRUITA

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA MIXTA
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

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

19

20

21

22

23

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
GUISAT DE PILOTES
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TUMBET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

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

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

26

27

28

29

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
AMANIDA VERDA
FRUITA

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

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA
DE SOIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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.



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

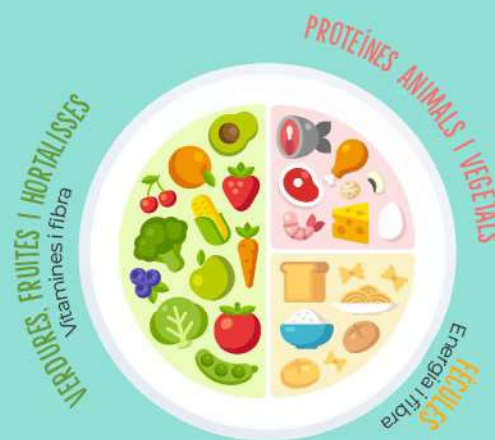
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.