

LA INMACULADA

Dieta: OVOVEGETARIÀ

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

5

CREMA DE COLIFLOR
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

PATATES AMANIDES
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
MONGETES TENDRES
FRUITA

10

CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELATINA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
FRUITA

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
FRUITA

18

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
OUS REMENATS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

GUISAT DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



GROW
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.



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

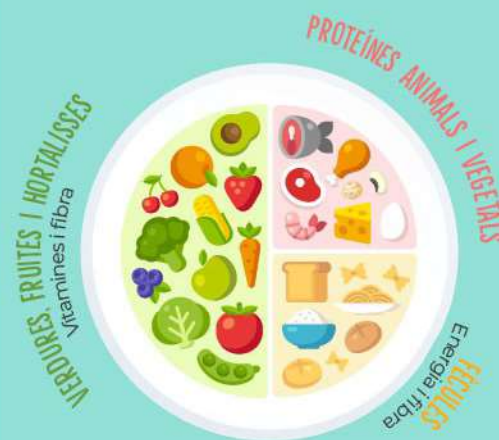
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

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.

NOTES:



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL
CONSUM DE SAL.