

LA INMACULADA

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

PATATES AMB SALSA VERDA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

PATATES AMANIDES
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

10

CARBASSÓ A LA PROVENÇAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
GELATINA

11

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
FRUITA

18

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
SALSITXES AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

20

ESPINACS AMB PATATES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Observacions: QUITAR ZANAHORIA DE SOPAS, CREMAS Y COCIDO

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

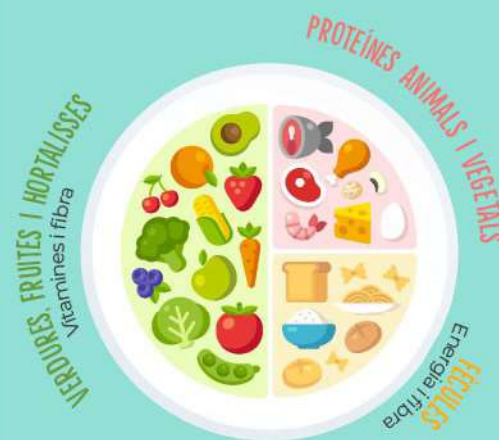
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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.