

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

3

PATATES AMB SALSA VERDA
OUS REMENATS AMB PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

CREMA DE COLIFLOR
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB VERDURA, PATATES I POLLASTRE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

10

VICHYSOISE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELATINA

11

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

12

ARRÒS A LA VENECIANA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

CREMA DE MONGETES BLANQUES AMB CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS A LA NAPOLITANA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ
FRUITA

18

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU
PATATES FREGIDES
GELAT

20

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CHIMICHURRI
ENCIAM I CEBA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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

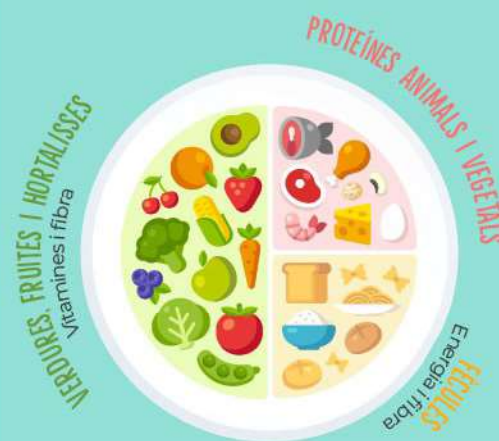
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

Carn

Peix

Ou

Fruita

Lactis

→ 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.

