

LA INMACULADA

Dieta: SENSE PORC

Juny - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	3 LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA TRUITA A LA FRANCESA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4 ESPIRALS A LA CARBONARA TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	5 CREMA DE COLIFLOR OUS REMENATS AMANIDA VERDA FRUITA	6 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I VERDURES FRUITA
9 AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA MONGETES TENDRES FRUITA	10 VICHYSOISE TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO GELATINA	11 MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA	12 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS 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 AMB CARABASSÓ LLUÇ AMB Salsa VERDA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	17 AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ FRUITA	18 BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN OUS REMENATS ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	19 MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA 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



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

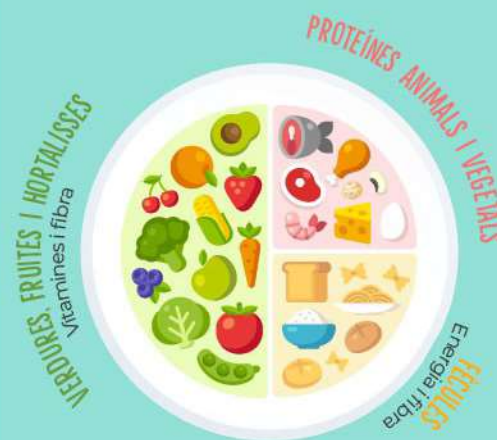
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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

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.