

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

DIVENDRES

1

ARRÒS CALDÓS
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I BROS
FRUITA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
NATILLES

4

**MERCAT DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
PORC A L'ESTIL DE SIAM AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS (AMB MEL I SOIA)
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA

8

FESTIVO

9

BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

CREMA DE CIGRONS I CARBASSA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET NATURAL
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

12

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MERY
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA
SENSE GLUTEN I SENSE OU
POSTRES DE NADAL

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BULLIT
FRUITA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.