

LA INMACULADA

Dieta: SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
IOGURT

4

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

ARRÒS BLANC
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

6

BLEDES SALTEJADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
IOGURT

7

CREMA DE PATATA I PORRO
OUS REMENATS
AMANIDA VERDA
IOGURT

10

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

12

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM
IOGURT

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I COL
IOGURT

14

BRÒQUIL AMB PATATA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

17

PATATES AMB PEBROTS
OUS REMENATS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

ARRÒS AMB CARABASSÓ
BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

19

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

20

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ARRÒS BLANC
IOGURT

21

CREMA D'ESPARRECS
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

CREMA DE COLIFLOR
LLOM DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT

25

ARRÒS BLANC
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM
IOGURT

26

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
ESCUDELLA AMB POLLASTRE, VEDELLA, PATATA I COL
IOGURT

27

CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT

28

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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.