

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE GLUTEN
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

4

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
I OGURT

5

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
DAUS DE RAP AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS AMB BLEDES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

12

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET D'ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

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

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

17

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

20

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ARRÒS BLANC
FRUITA

21

CREMA D'ESPARRECS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

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

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

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

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OUS REMENATS AMB PERNIL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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.



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.