

LA INMACULADA

Dieta: SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA
FREGIT MALLORQUÍ
FRUITA

4

ESPIRALS AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

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

6

CIGRONS AMB BLEDES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
OUS REMENATS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

GUISAT DE LLENTIES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

12

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FILET D'ABADEJO AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
OUS REMENATS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

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

19

ESPAGUETIS AMB ALLADA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
GUISAT DE PILOTES
PATATES A DAUS
GELATINA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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.