

LA INMACULADA

Dieta: VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Novembre - 2025

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
FRUITA

4

ESPIRALS AMB PESTO
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
I OGURT

5

ARRÒS BLANC
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CIGRONS AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

7

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

10

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
GUISAT DE TOFU AMB XAMPINYÓ I PÈSOL
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

GUISAT DE LLENTIES
REMENAT D'OU AMB PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

12

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
NATILLES

14

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

18

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
LLENTIES AMB PATATA I CARABASSETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

20

AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE
VERDURES I VINAGRETA DE PEBROTS
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ARRÒS BLANC
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I CURRI
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I ARRÒS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

24

CREMA DE COLIFLOR
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES A DAUS
GELATINA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TOFU AMB SALSA DE VERDURES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BULLIT VEGETARIÀ (PATATA, CABDELL I OU
CUIT)
FRUITA

27

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
PATATES FREGIDES
FRUITA

28

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

Observacions:

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.