

LA INMACULADA

Dieta: SENSE GLUTEN

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

GUISAT DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

8

CREMA DE COLIFLOR
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
PATATES A DAUS
FRUITA

9

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE
TOMÀQUET
ENCIAM I BROTS
FRUITA

13

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

14

CREMA DE VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES
PATATES A DAUS
FRUITA

15

GUISAT DE CIGRONS
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IÒGURT

16

ARRÒS CALDÓS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

19

BLEDES SALTEJADES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

NO LECTIVO

21

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

26

BRÒQUIL AMB PATATA
ABADEJO FREGIT
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
BACALLÀ AL FORN
FRUITA

29

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSÀ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IÒGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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


Scolarest

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.