

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, SAL NI SUCRE

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADOJO A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

4

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

5

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
BOLONYESA VEGETAL
FRUITA DE TEMPORADA

6

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL AL VAPOR
OUS REMENATS
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

12

L'ALEGRIA DE L'HORTA (MÚRCIA)

ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA DE TEMPORADA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

17

PÈSOLS SALTEJATS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETES SEQUES AMB PORRO I SALS DE
CÚRCUMA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
GALL SANT PERE AL FORN
VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA

20

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS AMB ESPINACS
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT I BROS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

25

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

26

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

ARRÓS DE CARNESTOLTES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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.



Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: 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
Repollo
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.

