

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
SALMÓ AMB Salsa
SAMFAINA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB Salsa
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
IOGURT

13

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA GRATINAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
ALBERGÍNIA FARCIDA AMB ARRÒS INTEGRAL I
LEGUMBRETA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
CRESTES
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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.

