

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

1

FESTIU

2

FESTIU

5

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

CARBASSÓ AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

7

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
COGOMBRE
FRUITA

8

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

12

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB POLLASTRE
OUS REMENATS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

14

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
COGOMBRE
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ESPINACS SALTEJATS
FRUITA

20

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

21

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
COGOMBRE
FRUITA

22

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

26

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

27

MACARRONS SALTEJATS
CASSOLA DE DAUS DE RAP AMB VERDURES
FRUITA

28

CARBASSÓ AL FORN
LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

29

BLEDES SALTEJADES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

30

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
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.