

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



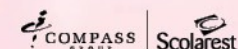
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

6

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

8

ARRÒS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

10

ESPAGUETIS GRATINATS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BROS
FRUITA

11

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

12

SOPA D'ESTELS
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

15

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

16

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

18

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

20

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
VERDURES
FRUITA

23

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

24

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

25

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA AMB BROS
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.