

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE SORBITOL

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

COLIFLOR AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

6

CARBASSÓ AL FORN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

12

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS REMENATS
IOGURT

13

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

14

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

19

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT

21

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET D' AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

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

29

BLEDES SALTEJADES
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

CREMA DE PATATA NATURAL
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

Observacions:

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.