

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUITS SECS (SI TRACES), LTP, RAIM NI PELL DE PRÉSSEC

Juny - 2025

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBA AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	3	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES CROQUETES DE PERNIL TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	4	ESPIRALS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN ENCIAM I OLIVES IOGURT	5	ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA) ESTOFAT DE PORC XAMPINYONS FRUITA	6	AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA TENDRA, PATATA, BACÓ) POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT FRUITA
9	FESTIU	10	VICHYSOISE TRUITA DE PATATES ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	11	MACARRONS A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CARMEL LITZADA FRUITA	12	EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	13	RECEPTA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO" FRUITA
16	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	17	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) FILET DE LLUÇ AL FORN MINESTRA DE VERDURES FRUITA	18	CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I CARBASSÓ POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I REMOLATXA FRUITA	19	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA ENCIAM I OLIVES FRUITA	20	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA COMPLETA GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.