

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I CEBÀ
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
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 CEBÀ 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 CEBÀ
CARMEL·LITZADA
FRUITA

12

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
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 CEBÀ, 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 LA 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...

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.