

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE OU CRU, CARN NI MELÓ

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
ROTLLS DE PRIMAVERA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I VERDURETES
XAMPINYONS
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
FRUITA

9

FESTIU

10

VICHYSOISE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

11

MACARRONS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
FRUITA

12

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBÀ)
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TOFU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I CARBASSÓ
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
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 VEGETAL A LA PLANXA
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.