

# COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE OU I FRUITS SECS

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA TOSCANA DE MONGETES SEQUES I TOMÀQUET  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

3

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
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  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA CAMEL·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  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
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  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA, AMB PA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
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](http://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.**