

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AMB Salsa VERDA
ENCIAM I Ceba
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
GELAT

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AMB Salsa
VERDURES SALTEJADES I BROS
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB Salsa
FRUITA

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA
FRUITA

9

LLENTIES AMB JARDINERA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
TOMÀQUET AMANIT I BROS
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I Ceba
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE
PA
CROQUETES D' ESPINACS
PATATA AL FORN
FRUITA

14

CIGRONS AMB VERDURES
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANXA
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
SALMÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUC AMB Salsa
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA
TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, Ceba)
SALMÓ A LA PLANXA
PEBROS VERDS
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

LLENTIES AMB CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
LLUC AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

29

ARRÒS CALDÓS AMB PEIX
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB Ceba
CARAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
GELAT

31

FESTIU

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.