

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



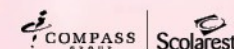
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ESPINACS SALTEJATS
FRUITA

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LACÓN DE PORC AL FORN
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
MONGETES TENDRES
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
COGOMBRE
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
ESPINACS AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

9

CARABASSÓ AL FORN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ A LA PLANXA
BRÒQUIL
FRUITA

13

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
BLEDES SALTEJADES
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
MONGETES TENDRES
FRUITA

16

CARABASSÓ AL FORN
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

17

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

20

ARRÒS AMB CARABASSÓ
TRUITA FRANCESA
BRÒQUIL
FRUITA

21

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE ROSTIT
BLEDES SALTEJADES
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
COGOMBRE
FRUITA

23

CARABASSÓ AL FORN
LLOM A LA PLANXA
ESPINACS SALTEJATS
FRUITA

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
SECRET A LA PLANXA
MONGETES TENDRES
FRUITA

27

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

29

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
BLEDES SALTEJADES
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

FESTIU

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.