

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, SAL NI SUCRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



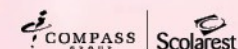
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISAT AMB VERDURES)
FRUITA

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
PÈSOLS
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM
FRUITA

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE AMB SALSA
AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE PASTANAGA I MONIATO
SALSITXES DE PORC
PATATA AL FORN
FRUITA

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.