

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

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

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

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM I CEBA
IOGURT

CREMA DE CARBASSA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

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

CARBASSÓ AL FORN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I
OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB SAMFAINA
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I PINYA
IOGURT

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

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
SECRET A LA PLANXA
FRUITA

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

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COL LLOMBARDA
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
PATATES FREGIDES
GELAT

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.