

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE OU I FRUITS SECS

Octubre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANS
DE SALUT**



**FOOD
BANKS**

1

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

2

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
LACÓN DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA MEL
VERDURES SALTEJADES I BROT
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

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

8

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

9

LLENTIES AMB JARDINERA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
TOMÀQUET AMANIT I BROT
FRUITA

10

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

13

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

14

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

16

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

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

20

ARRÒS AMB SAMFAINA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I PINYA
IOGURT

21

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

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROT
FRUITA

23

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

24

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE CIGRONS AMB SECRET DE PORC
FRUITA

27

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

28

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
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
SALSITXES DE PORC
PATATES FREGIDES
GELAT

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.

