

COL·LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE SORBITOL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

2

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

3

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)
MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

8

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
CREMA DE PORRO I PATATA
FILET DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

9

CARBASSÓ AL FORN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

10

ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO AMB CROSTA DE PATATA CRUIXENT
ENCIAM
IOGURT NATURAL

13

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

14

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

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

16

CARBASSÓ AL FORN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

17

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ARRÒS AMB CARABASSÓ
REMANAT DE XAMPINYONS
ENCIAM
IOGURT NATURAL

21

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

22

ESPINACS AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

23

CARBASSÓ AL FORN
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
SECRET A LA PLANXA
FRUITA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

29

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
PEBROTS VERDS
FRUITA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
BLEDES SALTEJADES
SALSITXES DE PORC
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

31

FESTIU

Observacions:

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.