

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, SAL NI SUCRE

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES DELUXE
FRUITA

5

ARRÒS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

PAELLA AMB CALAMARS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
OUS REMENATS
AMANIDA AMB BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

15

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS
DE TOMÀQUET CASOLANA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BROTS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ AL FORN AMB ORENGA
FRUITA

20

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE PORC
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES
OUS REMENATS
ENCIAM
FRUITA

25

FESTA

26

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
OUS REMENATS
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

29

TRINXAT DE COL AMB PATATA
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I
POLLASTRE
FRUITA



FISH
REVOLUTION



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. Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:
www.scolarest.es


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra



Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

