

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: SENSE LACTOSA, GLUTEN, SAL NI SUCRE

Juny - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS
NI OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

BRÒQUIL AMB PORRO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

4

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

9

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA D'ESPARRECS
BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN
PATATA I CEBA
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL
DINDI
FRUITA

15

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB CARABASSÓ
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

17

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

18

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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**



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

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

