

TECLA SALA P3-P4

Abril - 2025

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº SAT001289

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

3

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA
MANXEGA AMB Salsa TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

TECLA SALA P3-P4

Dieta: SENSE CARN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA) AMB PERNIL
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA
CAMEL·LITZADA
CARBASSÓ
FRUITA

3

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
PATATA AL FORN
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
REMANAT DE TOMÀQUET I OU
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
GELAT

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
AMANIDA IL·LUSTRADA
IOGURT

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA
AMB SALSÀ TERIYAKI
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CAMEL·LITZADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
IOGURT

30

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Círrera
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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.