

VEDRUNA CARDONA

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB SALSÀ BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

10

ESPAGUETIS NAPOLITANA AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
ENCIAM I BROTS
FRUITA

11

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
QUINOÀ
FRUITA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

16

MACARRONS AMB PESTO
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
FRUITA

17

CREMA DE BRÒQUIL
GALL SANT PERE AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

18

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
OUS FARCITS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

20

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES XIPS
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

23

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

24

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

25

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB
OU I FARINA)
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



Observacions: No utilitzar ingredients que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.



in

@



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'aquicultura 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.

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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.