

VEDRUNA CARDONA

Dieta: SENSE OU NI FRUITS SECS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
CIGRONS AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA



11

12

13

14

15

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA



16

17

18

19

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

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

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)SENSE
GLUTEN NI OU
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA



21

22

23

24

25

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES A DAUS
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
CALAMARS ESTOFATS
AMANIDA AMB BROS
FRUITA



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.



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

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.