

ESCOLA ESTEL

Dieta: SENSE LLEGUMS NI PLÀTAN

Novembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

5

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ FETA A CASA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

12

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

GRAELLADA D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

PATATES AL FORN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

PATATES AL FORN
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

PATATES AMB PEBROTS
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF 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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES

Albercoc
Figafior
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ 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.