



COL·LEGI SAGRADA FAMÍLIA

Dieta: SENSE LLEGUMS

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
POLLASTRE A LA TARONJA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

PATATES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE GLUTEN
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALSA DE TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
LLUC AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i patata)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

13

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

ARRÒS AMB BRÒQUIL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
FRUITA

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
RAGUT DE GALL DINDI AMB PASTANAGA
COUS COUS
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ALFÀBREGA FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

PATATES AMB SALS VERDA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
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. Receptes 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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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.