

SANT LLUIS GONÇAGA - 11 i 12

Juliol - 2025

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº 547001289

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CROQUETES DE PERNIL
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

2

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

3

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ,
PASTANAGA I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

4

AMANIDA D'ARRÒS
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

7

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

8

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

9

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

14

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
ARRÒS MAR I MUNTANYA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

15

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

16

MONGETES BLANQUES I PATATA BULLIDA
AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

18

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES AL FORN
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

21

CREMA DE VERDURES
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I
FORMATGE AL FORN
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO A L' ANDALUSA
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

23

AMANIDA DE PASTA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

B: IOGURT, FRUITA I GALETES

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
IOGURT

B: PA AMB PERNIL CUIT

25

EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE CARBASSÓ
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

VIURE

Viure moments únics
convivint, jugant i
compartint que ens guien
cap al benestar màxim.

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.

NOTES:

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



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

FRUITES

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

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



PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruïta	→	Lactis o fruïta
Lactis	→	Fruïta

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.**