

PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

Juny – Juliol 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

IOGURT NATURAL

26

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

27

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
FRUITA NATURAL TRITURADA

28

VERDURA TRITURADA AMB ABADEJO
FRUITA NATURAL TRITURADA

1

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI

IOGURT NATURAL

2

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

3

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FRUITA NATURAL TRITURADA

4

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
IOGURT NATURAL

5

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

FRUITA NATURAL TRITURADA

8

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

IOGURT NATURAL

9

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB GALL DINDI

FRUITA NATURAL TRITURADA

10

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
FRUITA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

IOGURT NATURAL

15

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

FRUITA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

IOGURT NATURAL

17

VERDURA TRITURADA AMB ABADEJO
FRUITA NATURAL TRITURADA

18

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FRUITA NATURAL TRITURADA

19

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
IOGURT NATURAL

22

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

23

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

IOGURT NATURAL

24

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FRUITA NATURAL TRITURADA

25

VERDURA TRITURADA AMB ABADEJO
IOGURT NATURAL

26

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
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

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga

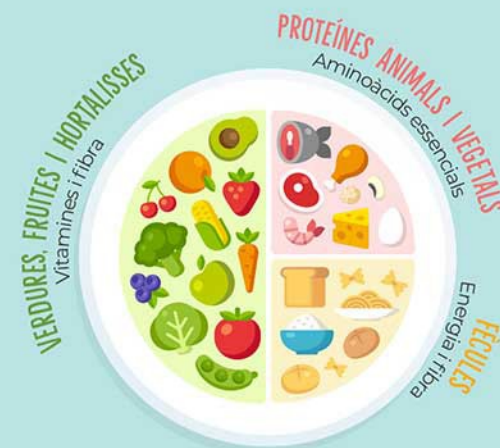


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.