

PETIT ALOMA

Dieta: SENSE MARISC

Març - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

FESTIU

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

6

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

10

LLENTIES AMB CARBASSA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

FIDEUÀ AMB BOLETS
FILET DE PORC EN SALS
PATATA PANADERA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEB
CAMEL LITZADA
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALS
CARABASSA I FORMATGE
SALMÓ AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

18

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA D' ENCIAM, CEB A I TOMÀQUET
FRUITA

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE PORRO, CEB A I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT

24

LLENTIES AMB JARDINERA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LLOMBARDA
FRUITA

26

SOPA MINISTRONE
SALMÓ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

27

ROSSEJAT DE FIDEUS AMB SAMFAINA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
PASTÍS DE SANT JORDI

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PÈSOLS AMB OLI DE MENTA
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA
PATATES FREGIDES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



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** 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

TARDOR - HIVERN

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



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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

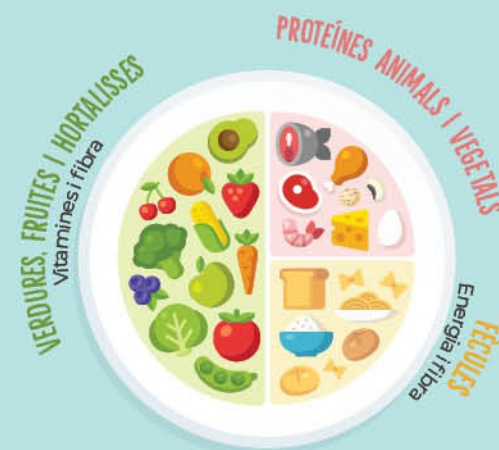
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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 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 fruita
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.

NOTES: