

PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROS
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSA DE
XAMPINYONS
SAMFAINA
FRUITA

3

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
ROTLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
AMANIDA VERDA
GELAT

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CROQUETES D' ESPINACS
ARRÒS SALTEJAT
XAMPINYONS
FRUITA

11

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBA,
PASTANAGA, PEBROT)
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA VERDA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
OUS REMENATS
SAMFAINA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
ENCIAM I BROS
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

Observacions: No utilitzar ingredients que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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 PRIMAVERA - ESTIU

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

- ### FRUITES
- Albercoc
 - Figaflor
 - Círrera
 - 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...

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

NOTES:

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.



Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.