

# PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
OUS REMENATS AMB VERDURES SALTEJADES  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSINA DE  
XAMPINYONS  
SAMFAINA  
FRUITA

3

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

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

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

9

PAELLA AMB VERDURES  
FRITADA DE PEIX  
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 IL·LUSTRADA  
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

25

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

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET  
VARETES DE LLUÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA  
OUS DURS AMB BEIXAMEL I TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
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 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](http://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  
Cirera  
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.