

# PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Juny - 2025

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA  
SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I  
GINGEBRE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
I OGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMB PATATA  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

9

FESTIU

10

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
FILET VEGETAL A LA JARDINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA  
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION  
PAELLA AMB VERDURES  
REMENAT DE XAMPINYONS  
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I  
LEGUMBRETA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

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

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
OUS REMENATS  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

**Observacions:** No utilizar ingredientes 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](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.



CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES  
PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL  
CONSUM DE SAL.