

PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny – Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



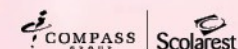
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



30

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

1

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET,
CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA
I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I
CEBA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

1

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
GELAT

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

7

AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
ARRÒS AMB BRONNOISE DE VERDURES I
LEGUMBRETA AMB CURRI
IOGURT

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

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

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
TOMÀQUET NATURAL
GELAT

14

CREMA DE VERDURES
PIZZA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
WOK DE VERDURETES AMB LLENTIES, BROTS I
SOIA
AMANIDA MIXTA
GELAT

16

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
REMENAT DE TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
PATATES XIPS
FRUITA

18

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
IOGURT

21

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE
MORO I CEBA
REMENAT DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT

23

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
GELAT

25

MACARRONS A LA ITALIANA
CROQUETES D'ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

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

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



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
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

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.

