

PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Juny - Juliol 2025

aprende
acomer
sano.org



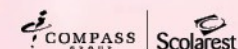
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALMÓ AMB SALS
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
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
IOGURT

1

AMANIDA DE PASTA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AL FORN GRATINAT
GELAT

4

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

7

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS AMB PEIX
IOGURT

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT
TRUITA A LA FRANCESA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS DE
TOMÀQUET I ORENGA
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
SALMÓ AMB TARONJA
AMANIDA MIXTA
GELAT

16

AMANIDA DE PASTA
REMENAT DE TOMÀQUET
PÈSOLS
FRUITA

17

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

18

EMPEDRAT DE CIGRONS
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 CAMPERA
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS DE
TOMÀQUET
GELAT

25

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

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.



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.