

PETIT ALOMA

Dieta: SENSE MARISC

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

3

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

ESPIRALS A LA CARBONARA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
COUS COUS DE POLLASTRE AMB CIGRONS I
VERDURES
FRUITA

9

FESTIU

10

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
SALMÓ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARMEL LITZADA
FRUITA

12

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB ALVOCAT I "PICO DE GALLO"
MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

13

MONGETES SEQUES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
MINESTRA DE VERDURES
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

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.