

PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

Juny - Juliol 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA
AMB GALL DINDI
IOGURT

7

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA
AMB POLLASTRE
IOGURT

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA
AMB GALL DINDI
FRUITA NATURAL TRITURADA

21

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA
AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

1

VERDURA TRITURADA AMB ABADJO
FRUITA NATURAL TRITURADA

8

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
VEDELLA
FRUITA NATURAL TRITURADA

15

VERDURA TRITURADA AMB ABADJO
GELAT

22

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
VEDELLA
IOGURT

25

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

2

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
FRUITA NATURAL TRITURADA

9

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
FRUITA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

23

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
FRUITA NATURAL TRITURADA

26

CREMA DE CIGRONS
FRUITA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
GELAT

10

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

17

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA TRITURADA AMB ABADJO
GELAT

27

VERDURA TRITURADA AMB ABADJO
FRUITA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
GELAT

18

CREMA DE CIGRONS
IOGURT

25

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.