

# PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES ESTOFADES  
CROQUETES D' ESPINACS  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALSÀ  
BRÒQUIL  
FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A  
DAUS)  
ABADEJO A LA LLAUNA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

15

PAELLA AMB VERDURES  
REMENAT MURCIÀ AMB OU, CARBASSÓ I  
CEBA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALFÀBREGA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

17

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
TRUITA FRANCESA AMB ORENGA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

19

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
SALMÓ AMB SALSÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

ARRÒS AMB SAMFAINA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
FRUITA

23

BRÒQUIL GRATINAT  
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
GELAT

24

FESTIU

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET  
FRUITA

26

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
SALMÓ AMB SALSÀ DE PORROS  
PÈSOLS  
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

30

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



**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](http://www.scolarest.es)

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



in

@



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.

## 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

**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.**