PETIT ALOMA

Dieta: SENSE MARISC

Setembre - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 LLENTIES ESTOFADES TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA 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 POLLASTRE A LA CATALANA BRÒQUIL FRUITA	**11** FESTIU	**12** ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) SALMÓ AMB SALSA 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 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	**17** AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA) RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATA AL FORN FRUITA	**18** AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA) FILET DE BACALLÀ AL FORN FRUITA	**19** MONGETA TENDRA AMB PATATES POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
22 ARRÒS AMB SAMFAINA TRUITA A LA FRANCESA ENCIAM FRUITA	**23** BRÒQUIL GRATINAT POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT	**24** FESTIU	**25** LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMANIDA D´ ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET FRUITA	**26** ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE SALMÓ AMB SALSA DE PORROS PÈSOLS FRUITA
29 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB PÈSOLS,PASTANAGA I PATATES A DAUS FRUITA	**30** EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA) TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET) 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.

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

COMPASS GROUP | Scolarest

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 BEGUDES 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'aqüicultura 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.