

# PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

Setembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)  
FRUITA NATURAL TRITURADA

9

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

10

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

11

FESTIU

12

VERDURA TRITURADA AMB ABADEJO  
IOGURT

15

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

16

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)  
IOGURT

17

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

18

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

19

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

22

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

23

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

24

FESTIU

25

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)  
FRUITA NATURAL TRITURADA

26

VERDURA TRITURADA AMB ABADEJO  
FRUITA NATURAL TRITURADA

29

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

30

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
FRUITA NATURAL TRITURADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
OF 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. NO AFEGIR PORC A CAP DE LES ELABORACIONS

# 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.



## 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

## 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.