PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Novembre - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA FRICANDÓ DE FILET VEGETAL PATATES AL FORN FRUITA	**4** ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO IOGURT	**5** PÈSOLS AMB CEBA CIGRONS AMB VERDURES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	**6** MONGETES VERMELLES ESTOFADES TRUITA DE PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	**7** CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA CARAMEL·LITZADA PATATES A DAUS FRUITA
10 ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA LLENTIES AMB QUINOA ENCIAM I BROTS FRUITA	**11** PAELLA AMB VERDURES OUS AMB SALSA AURORA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	**12** BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	**13** ARRÒS AMB BOLETS MONGETES VERMELLES AMB VERDURES ENCIAM I CEBA FRUITA	**14** MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA
17 LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA TRUITA DE PATATES TOMÀQUET I ORENGA FRUITA	**18** ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA FRICANDÓ DE FILET VEGETAL AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	**19** MONGETA TENDRA AMB PATATES TRUITA DE CARBASSÓ COUS COUS FRUITA	**20** *DIA UNIVERSAL DE L´INFANT* ESPAGUETIS AMB SAMFAINA "FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS) ENCIAM I OLIVES GELAT	**21** CREMA DE CARBASSA I CURRI CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE QUINOA AMB SALSA DE IOGUR PATATES A DAUS FRUITA	**25** ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS FILET VEGETAL A LA JARDINERA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	**26** CREMA DE LLEGUMS I VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D´ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	**27** SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA ARRÒS AMB BRONOISE DE VERDURES I LEGUMBRETA AMB CURRI ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	**28** CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA) TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET I ORENGA FRUITA

Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.