

PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Octubre - 2025

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

1

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

2

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS)
IOGURT

3

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

6

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN
I SUC DE TARONJA)

7

MERCAT DE LIVORNO (ITÀLIA)

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

8

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA)
TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

9

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

10

LLIURE DISPOSICIÓ

13

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN
I SUC DE TARONJA)

14

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

15

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

16

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

17

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

20

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
IOGURT

21

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA)
TRITURADA AMB POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

22

RECEPTA FISH REVOLUTION

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

23

CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES)
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

24

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA
TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

27

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
GALL DINDI
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN
I SUC DE TARONJA)

28

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

29

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
LLUÇ
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

30

VERDURA (CARBASSA, PASTANAGA,
MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB
POLLASTRE
FARINETES DE FRUITES (POMA, PERA, PLÀTAN I
SUC DE TARONJA)

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA)
TRITURADA AMB POLLASTRE

GELAT

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
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.