**PETIT ALOMA**
**Dieta:** OVOLACTOVEGETARIANA

# Desembre - 2025

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **1**<br>PAELLA AMB VERDURES<br>MONGETES BLANQUES AMB VERDURES<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA | **2**<br>LLENTIES GUISADES AMB ALBERGÍNIA AL FORN<br>CROQUETES D´ ESPINACS<br>AMANIDA VERDA<br>IOGURT | **3**<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA<br>HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA<br>TOMÀQUET I PASTANAGA<br>FRUITA | **4**<br>CREMA DE PASTANAGA I MONIATO<br>CIGRONS AMB VERDURES<br>FRUITA | **5**<br>FESTIU |
| **8**<br>FESTIU | **9**<br>BRÒQUIL I PATATES AL VAPOR<br>"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)<br>ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>IOGURT | **10**<br>CIGRONS ESTOFATS<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I BROTS<br>FRUITA | **11**<br>MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA<br>MONGETES BLANQUES SALTEJADES<br>ENCIAM I CEBA<br>FRUITA | **12**<br>ARRÒS AMB PASTANAGA<br>HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA<br>FRUITA |
| **15**<br>MONGETA TENDRA AMB PATATES<br>PÈSOLS AMB CEBA<br>FRUITA | **16**<br>MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>IOGURT | **17**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA<br>CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL I LEGUMBRETA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA | **18**<br>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET<br>HAMBURGUESA DE CUSCUS AMB CEBA CARAMEL·LITZADA<br>CEBA CARAMEL·LITZADA<br>FRUITA | **19**<br>*MENÚ ESPECIAL DE NADAL*<br>SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA<br>REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS<br>AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET<br>POSTRES DE NADAL |
| | | | | |
| | | | | |

**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.** Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.

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

www.scolarest.es

### Temporada

## TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada: MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.

### FRUITES

- Alvocat
- Caqui
- Xirimoia
- Gerd
- Kiwi
- Llimona
- Mandarina
- Mango
- Poma
- Taronja
- Pera
- Plàtan
- Raïm

### VERDURES I HORTALISSES

- Bledes
- All
- Carxofa
- Albergínia
- Bròcoli
- Carbassó
- Faves
- Mongeta tendra
- Carbassa
- Col llombarda
- Coliflor
- Endívia
- Escarola
- Espinacs
- Enciam
- Cogombre
- Pebrot
- Porro
- Rave
- Remolatxa
- Repollo
- 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.

Scolarest

NOTES:

**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.