

PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Febrer - 2026

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLENTIES AMB QUINOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS
FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)
GELATINA DE MADUIXA

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

16

FESTIU

17

MONGETES SEQUES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

CREMA DE XAMPINYONS
CIGRONS AMB VERDURES
PATATES XIPS
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
IOGURT

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS SALTATS AMB VERDURES,
LEGUMBRETA I COUS COUS
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recettes 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



NOTES:

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
Raim



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.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.