

# PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

Febrer - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
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 D'ABADEJO ENFARINAT  
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 TONYINA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

10

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I  
PÈSOLS  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)  
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  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

CIGRONS AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
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  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
SALMÓ AMB Salsa  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



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](http://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.**