

PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

4

CREMA DE CIGRONS
FRUITA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

6

CREMA DE MONGETES VERMELLES
IOGURT

9

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
FRUITA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

13

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

FRUITA NATURAL TRITURADA

16

FESTIU

17

CREMA DE MONGETES VERMELLES
FRUITA NATURAL TRITURADA

18

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

19

CREMA DE CIGRONS
FRUITA NATURAL TRITURADA

20

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

IOGURT

23

CREMA DE LLENTIES (ECOLÒGIC)
FRUITA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB VEDELLA

IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE

FRUITA NATURAL TRITURADA

26

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

FRUITA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, MONGETA TENDRE, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ

FRUITA NATURAL TRITURADA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés. NO AFEGIR PORC A CAP DE LES ELABORACIONS



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.