

PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB
PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ESCUDELLA DE VERDURES AMB ESTELS
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
FRUITA

6

ARRÒS AMB SALS "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
TOFU A LA JARDINERA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
FRICANDÓ DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
TRUITA FRANCESA
FRUITA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i
patata)
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
PATATES A DAUS
IOGURT

13

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

PATATES AMB PEBROTS
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA,
PASTANAGA I CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
ROTLLS DE PRIMAVERA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
OUS TRENCATS, PATATES I BOLETS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

19

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS AMB CARABASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA FRANCESA
FRUITA

30

FESTIU

31

FESTIU



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE 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.