

PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Març - 2026 DIVENDRES

2

MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BROTS
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATA PANADERA
FRUITA

5

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

6

ARRÒS AMB SALSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

TALLARINES AMB SAMFAINA
LLUC AMB SALSA
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

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
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 PEIX
SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ALFÀBREGA
FRESCA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

23

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
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.



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.