

PETIT ALOMA

Dieta: TRITURADA BRESSOL SENSE PORC

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

3

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

4

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

6

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

9

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

10

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

13

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

17

CREMA DE LEGUMS (MONGETES) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

18

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

19

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

23

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

25

CREMA DE LEGUMS (LLENTIES) I VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA NATURAL TRITURADA

26

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB POLLASTRE
FRUITA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA) TRITURADA AMB LLUÇ
FRUITA NATURAL TRITURADA

30

FESTIU

31

FESTIU



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.