

# PETIT ALOMA

Dieta: OVOLACTOVEGETARIANA

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS  
PATATES DELUXE  
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES  
LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I CEBÀ)  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB PASTANAGA, PATATA I CEBÀ  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

11

12

13

14

15

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
OUS REMENATS  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES NEGRES  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA (PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

17

18

19

20

FESTIU

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM A LA PLANXA  
ENCIAM  
GELAT

AMANIDA CAMPERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

21

22

23

24

25

FESTIU

BRÒQUIL GRATINAT  
OUS AL FORN AMB SAMFAINA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I CEBÀ)  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (CEBÀ, PASTANAGA, PEBROT)  
FRUITA



FISH REVOLUTION



**Observacions:** No utilitzar ingredients que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

# 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)

  
Scolarest

NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA



### FRUITES



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra

Préssec pla  
Pera  
Plàtan  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

### 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.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

