

# PETIT ALOMA

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

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

5

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO ADOBAT  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

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

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

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

11

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

12

PAELLA AMB CALAMARS  
VARETES DE LLUÇ  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA AMB OLIVES  
NEGRES  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
LIMANDA AL FORN  
ENCIAM  
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

21

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

FESTIU

25

FESTIU

26

BRÒQUIL GRATINAT  
ABADEJO A LA BILBAÏNA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA  
I CEBA)  
EMPANADA DE TONYINA  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

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

29

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



FISH  
REVOLUTION



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# 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

