

PETIT ALOMA

Dieta: SENSE MARISC

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS
PATATES DELUXE
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

6

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BROT
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB ARRÓS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

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

12

ARRÓS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB CEBA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA AMB BROT
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA BOLONYESA
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

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LIMANDA AL FORN
ENCIAM
GELAT

19

AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT
FRUITA

21

SOPA TAIWANESA
SALMÓ AMB SALS
ARRÓS INTEGRAL
FRUITA

22

FESTIU

25

FESTIU

26

BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE AMB LLIMONA
PATATA AL FORN
FRUITA

27

LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC
EMPANADA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT

28

ARRÓS 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
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE
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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figaflor
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

