

VEDRUNA PALAMÓS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



8
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

9
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10
BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

FESTIU

14
CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

15
PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16
EMPEDRAT DE CIGRONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17
AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES

18
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

21
MONGETA TENDRA AMB PATATES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22
PÈSOLS A LA CATALANA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23
AVUI MENGEM PEIX DE LA LLOTJA DE PALAMÓS
ARRÒS CALDÓS AMB POLP DE LLOTJA PALAMÓ
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

24
SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
MONGETES BLANQUES AMB BOTIFARRA
FRUITA

25
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATA PANADERA
I OGURT

28
CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
GELAT

29
AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

30
LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



NOTES: Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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
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

Espàrrec 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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 FESTIU
14 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	15 PAELLA DE VERDURAS SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	16 EMPEDRADO DE GARBANZOS TORTILLA DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 GUISANTES A LA CATALANA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 HOY COMEMOS PESCADO DE LA LONJA DE PALAMÓS ARROZ CALDOSO CON PULPO DE LLOTJA PALAMÓ ABADEJO A LA LLAUNA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ALUBIA BLANCA CON BUTIFARRA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATA PANADERA YOGUR
28 CREMA DE ZANAHORIAS FRICANDÓ DE CERDO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	29 ENSALADA DE PASTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	30 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



Notas: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

