

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: DIETA BAIXA A COLESTEROL

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

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
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I CEBA
IOGURT DESNATAT

16

EMPEDRAT DE CIGRONS
OUS REMENATS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

21

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

22

PÈSOLS AMB CEBA
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 AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB SALSA DE SAFRÀ
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT DESNATAT

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

29

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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. 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 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

