

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA

9

GUISAT DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

10

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM

11

FESTIU

14

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

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
ENCIAM

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
OUS REMENATS
ENCIAM

17

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA

21

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM

22

SALTEJAT DE PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA

23

AVUI MENGEM PEIX DE LA LLOTJA
DE PALAMÓS
ARRÒS AMB CARABASSÓ
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC

25

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

28

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
FILET DE LLUÇ AL FORN

30

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE



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. 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

