VEDRUNA PALAMÓS
Dieta: SENSE FRUIT SECS

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 FINGERS DE POLLASTRE (SENSE GLUTEN I SENSE OU) BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	**10** BRÒQUIL GRATINAT TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	**11** **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 IOGURT	**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 FRUITA	**18** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE CIGRONS AMB SALSA 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 FRUITA	**24** SOPA DE FIDEUS INTEGRALS MONGETES BLANQUES AMB BOTIFARRA FRUITA	**25** CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES A LA JARDINERA PATATA PANADERA IOGURT
28 CREMA DE PASTANAGA FRICANDÓ DE PORC AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO IOGURT	**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. Receptes 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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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

FRUITES

Albercoc	Llimona	Préssec pla
Figaflor	Préssec	Pera
Cirera	Meló	Plàtan
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa	Nespra	

VERDURES I HORTALISSES

Bledes	Espàrrec verd	Pebrot
All	Pèsols	Porro
Albergínia	Faves	Rave
Bròquil	Mongeta verda	Tomàquet
Carbassó	Enciam	Pastanaga
Ceba	Nap	
Coliflor	Cogombre	
Espinacs		

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.

Scolarest

NOTES:

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, congelem el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte si procedeix d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. Per a més informació sobre els nostres menús, com ara el seu contingut en al·lèrgens d'acord amb el Reglament 1169/2011, podeu consultar les fitxes tècniques disponibles a la cuina o bé accedir-hi directament amb aquest QR. En cas de necessitar un menú especial, si us plau faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011, perquè el nostre equip de dietistes us pugui elaborar una dieta adaptada a les vostres necessitats.