

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE GLUTEN NI LLEGUMS

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
FRUITA

9

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

10

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

11

FESTIU

14

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

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE FORMATGE
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 SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

21

PATATES AMB SALSA VERDA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

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

25

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

28

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
I OGURT

29

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

30

ESPINACS AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Observacions:



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
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

