

# VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

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



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](http://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

