

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: SENSE OU, PEIX BLANC NI BACALLÀ, NI LLET DE VACA, CABRA, OVELLA NI DERIVATS LÀCTIS

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
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 SALTEJAT
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

FESTIU

15

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
LLOM DE PORC AL FORN
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
CIGRONS AMB SALSA BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

22

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

PÈSOLS A LA CATALANA
FILET DE MAÇA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

AVUI MENGEM PEIX DE LA LLOTJA
DE PALAMÓS
ARRÒS AMB CARABASSÓ
RELLON DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
MONGETES BLANQUES AMB BOTIFARRA
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE PORC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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

