

VEDRUNA PALAMÓS

Dieta: VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



14

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

21

MONGETA TENDRA AMB PATATES
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

CREMA DE PASTANAGA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
GELAT

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TOFU AMB SALSA DE VERDURES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

15

PAELLA AMB VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB PATATES DAU I ARRÓS BLANC
ENCIAM I CEBA
I OGURT

22

PÈSOLS AMB CEBA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM, CEBA I COGOMBRE
"BURRITOS" DE LEGUMBRETA
FRUITA

9

GUISAT DE VERDURES
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

16

CREMA DE PATATA NATURAL
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

AVUI MENGEM PEIX DE LA LLOTJA DE PALAMÓS
ARRÓS AMB CARABASSÓ
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
LLENTIES ESTOFADES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT
CIGRONS AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AMB SALSA DE SAFRÀ
FRUITA

11

FESTIU

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
COCA DE VERDURES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
PATATA PANADERA
I OGURT



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. 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

