

# ALOMA

**Dieta:** SENSE LACTOSA, FRUITS SECS, MADUIXA NI CACAU

**Abril - 2025**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
BOTIFARRA A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

2

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A L' ANDALUSA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

PAELLA DE CARN  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

10

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ARRÒS SALTEJAT  
XAMPINYONS  
FRUITA

11

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

**FESTIU**

15

**FESTIU**

16

**FESTIU**

17

**FESTIU**

18

**FESTIU**

21

**FESTIU**

22

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**

SOPA DE LLETRES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA IL·LUSTRADA  
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

LLAÇOS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

29

ARRÒS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS  
FRUITA

**aprende  
acomer  
sano.org**



**FISH  
REVOLUTION**



**GUARDIANS  
DE LA SALUT**



**FOOD  
BANKS**

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## NOTES:

### Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### FRUITES

Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

Llimona  
Préssec  
Meló  
Nectarina



Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espàrrec verd

Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Enciam  
Patata



Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

## 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...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida  
→ Pasta, arròs, llegum, patata...  
→ Peix o ou  
→ Carn o ou  
→ Peix o carn  
→ Lactis o fruita  
→ 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.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**