

COL.LEGI LA MERCÈ

Dieta: DIETA NE SIN VERDURA, PESCADO, MELÓN, PERA NI MANZANA

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES BULLIT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATA AL FORN
FRUITA

10

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
ARRÒS BLANC
IOGURT

11

FESTIU

14

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI
D'OLIVA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
PASTANAGA EN DAUS
FRUITA

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA AL FORN
IOGURT

16

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLASTRE AL FORN
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
PASTANAGA AMB ANET
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
POLLASTRE AMB Salsa
PASTANAGA ROSTIDA AMB FARIGOLA I
ROMANÍ
FRUITA

22

LLENTIES BULLIT
TRUITA DE PATATES
ARRÒS BLANC
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
MONIATO AL FORN
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

25

CREMA DE PATATA NATURAL
FILET DE PORC EN Salsa
PATATES A DAUS
XAMPINYONS
IOGURT

28

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE PORC A LA PLANXA
PASTANAGA EN DAUS
GELAT

29

MACARRONS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

30

PATATES BULLIDES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
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. 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

