

# MENENDEZ PIDAL

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Maig - 2026

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

5

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

6

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURETES  
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR  
FRUITA

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I BROTS  
FRUITA

8

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

11

PÈSOLS AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
FRUITA

12

PAELLA AMB CALAMARS  
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES  
OUS A LA PLANXA  
AMANIDA AMB BROTS  
IOGURT DESNATAT

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN  
PATATA PANADERA  
FRUITA

15

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
SALMÓ AMB SALS  
ENCIAM  
IOGURT DESNATAT

19

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB SAMFAINA I OU CUIT  
FRUITA

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
SOPA TAIWANESA  
LU ROU FAN (ESTOFAT DE PORC TAIWANES)  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

22

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

25

FESTIU LOCAL

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
LLENTIES I PORRO FREGIT AMB BALSÀMIC  
SALMÓ AMB SALS  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
OUS REMENATS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
WOK DE MONGETA PINTA AMB VERDURES I POLLASTRE  
FRUITA



FISH REVOLUTION



Observacions:

# 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](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

Espàrec 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

