

ESCOLA MONTBUI

Dieta: SENSE GLUTEN, PLV, MEL, SUCRE, XAROP, MELASSA, SOIA, OU, PEIX NI FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Febrer - 2026

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I PASTANAGA

3

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ, PASTANAGA I
CARBASSÓ

5

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUIATS AMB
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE PORC EN SALSA
AMANIDA VERDA

11

TRICOLOR DE PÈSOLS, PATATES I PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MARDI GRAS DE CARNESTOLTES
(Col, llombarda, pebrot i ceba)

13

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

16

LLIURE DISPOSICIÓ

17

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PATATES XIPS

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET

19

PATATES GUIADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO

20

MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I OLIVES

23

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES

25

MERCAT DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB JARDINERA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I TOMÀQUET

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes 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



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES

Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
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... 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.

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