

ESCOLA MONTBUI

Dieta: SIN FS, MARISCO NI IP (NULA)

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU

5

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

CREMA DE BONIATO
ROMESCADA DE GARBANZOS CON QUINO
FRUTA

14

ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR NATURAL DE PROXIMIDAD

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
(ECOLÓGICO)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PATATAS
DADOS DE CERDO GUIADOS
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALS
DE SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
YOGUR NATURAL DE PROXIMIDAD Y
ECOLÓGICO

22

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

26

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALS
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL DE PROXIMIDAD

29

CREMA DE CALABACÍN (ECOLÓGICO)
MAGRO EN SALS DE TOMATE
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y
ESTRELLAS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Observacions: No utilitzar ingredients que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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.