

ESCOLA MONTBUI

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

Març - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
(ECOLÒGIC)
LLOM DE PORC AL FORN
PATATA PANADERA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS AMB TOMÀQUET

6

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA

9

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET

10

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE

11

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES (AMB
PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE PORC A LA PLANXA

12

MERCAT DE POBLA (MÈXIC)
CREMA PARMENTIER
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS

13

MONGETA TENDRA AMB PATATES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES

16

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I CEBA

17

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN (ECOLÒGIC)

18

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM

19

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

20

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA

23

BRÒQUIL A L'ESTIL CAJÚN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT

26

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I TOMÀQUET

27

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

30

FESTIU

31

FESTIU

Observacions:



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



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.