

# ESCOLA MONTBUI

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

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES DELUXE

5

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CIGRONS AMB QUINOA I WOK DE VERDURES

7

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM

8

MONGETES SEQUES SALTEJADES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO

11

COLIFLOR AMB CARBASSÓ  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET I PASTANAGA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MONGETES SEQUES ESTOFADES

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA

14

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA

15

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I OLIVES

19

CREMA DE PATATA NATURAL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL

20

CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT

21

**MERCAT DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL

22

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA (TOMÀQUET,  
PEBROT, CEBA)  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
ENCIAM I ESPÀRRECS

25

FESTIU

26

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, COGOMBRE I BLAT  
DE MORO

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ESPINACS AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO

28

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES

29

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



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

