

ESCOLA MONTBUI

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

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO

10

BRÒQUIL SALTEJAT
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET

11

FESTIU

14

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS

15

ARRÒS AMB CARABASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I CEBA

16

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO

17

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
ENCIAM I OLIVES

18

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA
DE TOMÀQUET CASOLANA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES

21

MONGETA TENDRA AMB PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO

22

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

23

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ

25

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I
PATATES A DAUS

28

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE

29

AMANIDA DE MACARRONS SENSE GLÚTENS NI
OU AMB ENCIAM I COGOMBRE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

30

COLIFLOR AMB PATATES
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE
MORO



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


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

Espàrrec 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

