

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUITS SECS, PEIX NI ANISAKIS

Maig - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIU

FIDEUS A LA CASSOLA  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES  
VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETES PINTES BULLIDES AMB PATATES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE  
MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

MACARRONS NAPOLITANA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

13

14

15

16

17

PÈSOLS A LA CATALANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

21

22

23

24

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT

27

28

29

30

31

GALETS A LA CARBONARA  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
(TOMÀQUET, PEBROT, CEBA)  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CAP DE PORC AMB Salsa  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI  
D'ALFÀBREGA  
PIZZA AMB BOLONYESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
FRUITA

**Observacions:** "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

# Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

**SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE**

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

**TARDOR - HIVERN**

Fes els sopars amb productes de temporada.

## FRUITES

Pera  
Plàtan  
Poma  
Taronja



Kiwi  
Mandarina  
Alvocat  
Meló

Raïm  
Maduixa  
Magrana



## VERDURES

Carabassa  
Remolatxa  
Espinacs  
Ceba  
blanca  
Ceba  
vermella  
Porro



All fresc  
Col  
Llombarda  
Cols de  
Brussel·les  
Coliflor  
Bròquil



Escarola  
Api  
Pastanaga  
Cabdell  
Enciams  
Bledes  
Patates



## PEIXOS

Bonítol  
del nord  
Verat  
Orada  
Castanyola

Melva  
Anfós  
Llobarro  
Peix  
espasa



Salmó  
Sèpia  
Truita



Què podem menjar?

## RECOMANACIÓ DE SOPARS



AIGUA

PROTEÏNA



OLI D'OLIVA



Carn,  
peix,  
ous o  
llegums

VEGETALS  
CRUS O  
CUITS



HIDRATS DE  
CARBONI



FRUITES  
I LACTIS



Si hem dinat... podem sopar:

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures, hortalisses crues o llegums cuits
- Verdures → Cereals o fècules
- Carn → Peix o ou
- Peix → Carn magra o ou
- Ou → Peix o carn magra
- Fruita → Lactis o fruita
- Lactis → Fruita

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

✓ **INGESTA DIÀRIA RECOMANADA:** 4g