

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Juny - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
FRUITA

4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

GALL SANT PERE AL FORN  
FRUITA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,  
PATATA)

FILET DE PORC EN SALS  
FRUITA

6

CREMA DE PORROS NATURAL  
POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

ENCIAM I CEB  
FRUITA

10

ARRÒS BLANC  
LLOM ADOBAT AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

11

ALBERGÍNIA A LA PLANXA  
TRUITA DE PATATES I PEBROTS  
ENCIAM  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

13

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO ENFARINAT  
ENCIAM I CEB  
FRUITA

14

AMANIDA D'ESTIU (PATATA, PEBROT, TONYINA I  
OU DUR)  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEB  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
FRUITA

18

PATATES AMANIDES  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

19

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

**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

### PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna

### FRUITES



Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Sindria

### VERDURES Y HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofes  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó

Ceba  
Espàrrec  
Espinacs  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verda

Enciam  
Patata  
Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Tomàquet  
Pastanaga

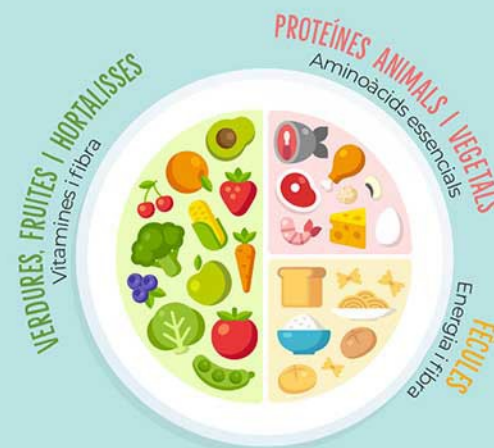


## CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat 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.

## NOTES:



**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**