

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUITS SECS, PEIX NI ANISAKIS

Setembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



9

FESTIU

10

AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I BROTS DE MONGETES

FRUITA

11

FESTIU

12

MONGETES TENDRE AMB OLI DE ROMANÍ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT NATURAL

13

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES NEGRES
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

MACARRONS AMB PESTO
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

19

SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA, TENDRA, PASTANAGA, PEBROT, CEBA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
MACARRONS A LA BOLONYESA
IOGURT

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló



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

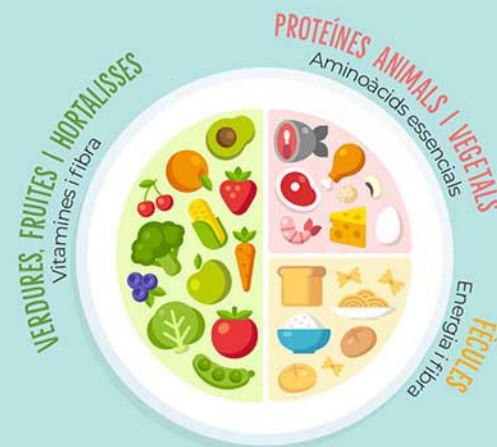


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

→ Verdura cuita o amanida
→ Pasta, arròs, llegum, patata...
→ Peix o ou
→ Carn o ou
→ Peix o carn
→ Lactis o fruita
→ Fruita

NOTES:

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.