

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Octubre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

2

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
OUS REMENATS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

4

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA
I OLIVES
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I CEBA
FRUITA

8

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

TERRA MEIGA
ARRÒS CALDÓS DE CARBASSA I MUSCLOS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PURÉ DE COLIFLOR I OLI D'OLIVA
FRUITA

14

FESTIU

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
XAMPINYONS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

21

CREMA DE PORRO I PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET D'ABADJO A L'ANDALUSA
FRUITA

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES
SECRET DE PORC AL FORN
ARRÒS BLANC
FRUITA

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

30

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
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

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

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercork
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

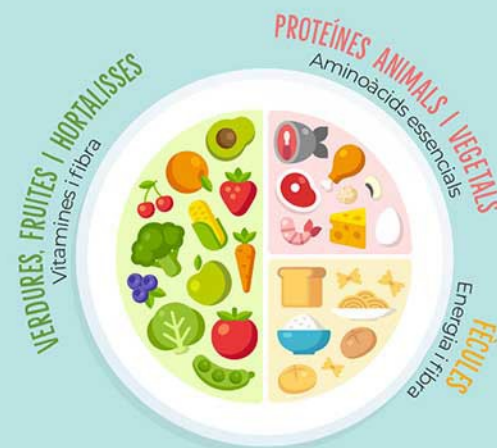


CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

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.