

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

## Novembre - 2024

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA

5

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA

6

BLEDES SALTEJADES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM I CEBÀ

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I  
HERBES  
ENCIAM I CEBÀ

8

CREMA DE CARBASSÓ  
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA  
PATATA AL FORN

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ABADEJO AL FORN

13

CREMA DE CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE

14

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE

15

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBÀ,  
PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

19

PATATES AMB SALSÀ VERDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES

21

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLUÇ AL FORN  
ALBERGÍNIA AL FORN

25

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM

27

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I  
PATATA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES

28

COLIFLOR AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
PATATA AL FORN

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA

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

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

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

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



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



#### FRUITES



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma

Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



#### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## 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.

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

## NOTES:

