

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Novembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

2

3

1

1

FESTIU

4

PATATES AMB SALSÀ VERDA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I
PASTANAGA)
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

6

BLEDES SALTEJADES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
PATATES "A LO POBRE"
FRUITA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

PAELLA DE VERDURES
CALAMARS ESTOFATS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

TRINXAT DE COL AMB PATATA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC EN SALSÀ
FRUITA

19

PATATES AMB SALSÀ VERDA
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

20

DIÀ UNIVERSAL DE L'INFANT
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

21

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I POMA
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ALBERGÍNIA AL FORN
FRUITA

25

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBÀ I
PEBROT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
FRUITA

27

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

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

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

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

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.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

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

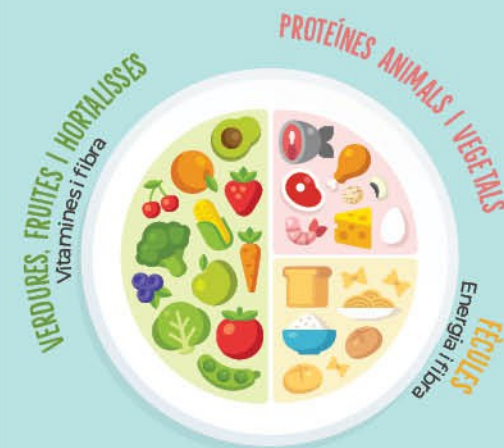
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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:

