

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Gener - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

FESTIU

2

FESTIU

3

FESTIU

6

FESTIU

7

FESTIU

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA RATLLADA I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

13

CREMA DE PASTANAGUES I PORROS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

15

BLEDES SALTEJADES
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA DE TEMPORADA

17

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

22

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

24

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

28

BLEDES SALTEJADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA

30

"DIA DE LA PAU"
ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBÀ, PATATA)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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

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: