

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Febrer - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

5

CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI
D'ALFÀBREGA
ESTOFAT DE SÍPIA
PATATES A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

6

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET
FRUITA

7

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE AMB LLIMONA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

11

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA

13

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSITA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB SALSITA BARBARCOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

17

ESPINACS AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

18

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
GUISAT DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

21

FIDEUA AMB BOLETS SENSE GLÚTENS NI OU
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA

25

BLEDES SALTEJADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA

26

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSITA DE
TOMÀQUET CASOLANA
GALL SANT PERE AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

28

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

Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés."

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

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...

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.