

SANT GABRIEL VILADECANES

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

3

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA

7

CREMA DE COLIFLOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

9

LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)
ESPINACS AMB PATATES
FILET DE LLUÇ AL FORN

10

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

23

DIADA DE SANT JORDI
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM

24

ARRÒS AMB VERDURES (SENSE TOMÀQUET)
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES

25

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM

28

SANT LLUÍS
PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE

29

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM

30

STOP FOOD WASTE
CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I
PATATA)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

□

□

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 PRIMAVERA - ESTIU

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

- ### FRUITES
- Albercoc
 - Figaflor
 - Círrera
 - Pruna
 - Figa
 - Llimona
 - Préssec
 - Meló
 - Nectarina
 - Nespra
 - Préssec pla
 - Pera
 - Síndria

- ### VERDURES I HORTALISSES
- Bledes
 - All
 - Albergínia
 - Bròquil
 - Carbassó
 - Ceba
 - Espàrrec verd
 - Espinacs
 - Pèsols
 - Faves
 - Mongeta tendra
 - Enciam
 - Patata
 - Cogombre
 - Pebrot
 - Porro
 - Rave
 - 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.

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aquicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.