

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT

2

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

3

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

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

7

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

8

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

9

**LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)**  
BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

11

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

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  
IOGURT NATURAL

23

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

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
GALL SANT PERE AL FORN  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I  
OLIVES  
IOGURT NATURAL

25

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA A LA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

28

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

29

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM  
IOGURT NATURAL

30

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

□

□

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](http://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  
Cirera  
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...

## 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.

## NOTES:



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