

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FS I AL·LÈRGIC AL LTP

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROT  
IOGURT

2

TRINXAT DE COL AMB PATATA  
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,  
pebrot, albergínia i tomàquet)  
FRUITA

3

ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

MONGETA TENDRA AMB PATATES  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

9

**LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)**  
TOSTA SENSE GLÚTEN NI PLV DE XAMPINYONS (  
SENSE TOMÀQUET )  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

MACARRONS A LA ITALIANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I BROT  
FRUITA

28

**SANT LLUÍS**  
LLAÇOS AMB SALSÀ CARBONARA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
PANINI AMB PULLED PORK  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

# 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                          |

## 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.