

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN

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

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OÙ SENSE
GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
SALMÓ AL FORN
TOMÀQUET 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)
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA
GELAT

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OÙ AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
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 PASTA (TUBITO)SENSE OÙ SENSE
GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA IL LUSTRADA
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA DE PERNIL CUIT
ENCIAM I BROT
FRUITA

28

SANT LLUÍS

PASTA SENSE GLUTEN I NI OÙ AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

29

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I
OLIVES
FRUITA

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



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.