

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BROS  
IOGURT

2

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

3

SOPA DE PASTA ( TUBITO )SENSE OU 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 D'ALBORONIA GADITANA AMB  
CODONY DOLÇ  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA  
GELAT

10

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU 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 OU SENSE  
GLUTEN  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

24

PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

28

**SANT LLUÍS**

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

29

CIGRONS AMB ESPINACS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I  
OLIVES  
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:** "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

## 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.