

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Abril - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

2

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

3

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

4

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
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

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA CAÇADORA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

9

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

10

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
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 DE GALL DINDI A LA PLANXA
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 IL LUSTRADA
FRUITA

24

ARRÒS AMB VERDURES
GALL SANT PERE AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

25

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM
FRUITA

28

SANT LLUÍS

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

29

ESPINACS AMB PATATES
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



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...

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.



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.

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