

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE SORBITOL

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

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.

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