

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: LACTOVEGETARIANO

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
FRUITA

7

ARRÒS AMB CARABASSÓ
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

8

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
HAMBURGUESA VEGETAL
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
AMB ARRÒS BLANC
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
CARBASSÓ FARCIT DE QUINOA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES CASOLANES DE LLEGUMS
(CIGRONS I ARRÒS)
PATATA AL FORN
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
"LEGUMBRETA" TIKKA MASALA AMB ARRÒS
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I
VERDURETES
AMANIDA D' ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

23

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TOFU AMB SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
TEMPURA DE VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

!
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA,
PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
"BURRITOS" VEGETARIANS
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

Observacions:

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
Figafior
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.