

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



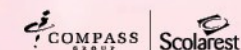
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

PATATES AMB Salsa VERDA
TIRS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES

6

COLIFLOR "AL AJO ARRERO"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

7

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

8

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATA AL FORN

9

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ A LA PROVENÇAL

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS PILAF MEDITERRANI
OUS REMENATS

14

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA

15

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I COGOMBRE

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE

20

CREMA DE PATATA I PORRO
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN

21

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA

22

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM

23

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)SENSE
GLUTEN NI OU
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

26

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANC

28

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ AL FORN

29

BRÒQUIL AMB PORRO
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

30

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

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
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.