

# SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FS I AL·LÈRGIC AL LTP

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  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA  
DE CEBA I PEBROT  
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
TRUITA DE PERNIL CUIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

ESCUDELLA  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

9

ESPAGUETIS GRATINATS  
LLUC AMB SALSA  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
SAMFAINA  
FRUITA

13

**MEDITERRANI (BALEARS)**  
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA  
CARAMEL LITZADA  
IOGURT

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

19

MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
SALMÓ AMB TARONJA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

23

ESCUDELLA AMB PASTA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA DE POLLASTRE  
CEBA CARAMEL LITZADA  
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALSA  
DE SOIA  
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CRESTES  
AMANIDA AMB BROS  
FRUITA

Observacions: QUITARLE LA PIEL A TODA LA FRUTA Y LA VERDURA

# 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.



## 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.**

