

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
SOLAREST

1

FESTIU

2

FESTIU

5

PATATES AMB Salsa VERDA
TRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
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

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB Salsa
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA (TUBITO)
SENSE GLUTEN NI OU
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
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
FRUITA

16

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

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

20

CREMA DE BRÒQUIL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

21

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

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

23

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

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I Salsa
DE SOIA
FRUITA

29

MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

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.