

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PLV, SOJA, SALMÓ NI LLEGUMS

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



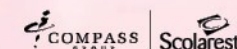
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

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

6

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

7

ARRÒS AMB CARABASSÓ
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

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

9

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSÀ
ENCIAM
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 PILAF MEDITERRANI
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBÀ
CAREMEL LITZADA
FRUITA

14

PATATES AMB PEBROTS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

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

19

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

20

CREMA DE BRÒQUIL
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA AL FORN
FRUITA

21

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

22

ARRÒS AMB ALBERGÍNIA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
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

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CEBÀ CAREMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A DAUS
FRUITA

29

BRÒQUIL AMB PORRO
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

30

PATATES BULLIDES AMB HERBES PROVENÇALS
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
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...

Pasta, arròs, llegum, patata...
Verdura cuita o amanida
Carn
Peix
Ou
Fruita
Lactis

PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida
Pasta, arròs, llegum, patata...
Peix o ou
Carn o ou
Peix o carn
Lactis o fruita
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.