

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A
DAUS

3

GUISAT DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES

6

PATATES AMB SALSA VERDA
POLLASTRE ROSTIT

9

FESTIU

10

PATATES AMB PEBROTS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE

11

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

12

CREMA D'ESPARRECS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA VERDA

13

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES

17

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU) SALTADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE

18

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM

19

BRÒQUIL SALTEJAT
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES XIPS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



GROW
FOOD
BANKS

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.