

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES A
DAUS
IOGURT NATURAL

3

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

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
IOGURT NATURAL

5

ARRÒS PILAF MEDITERRANI
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

6

PATATES AMB Salsa VERDA
POLLASTRE ROSTIT
IOGURT NATURAL

9

FESTIU

10

PATATES AMB PEBROTS
OUS REMENATS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

11

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

12

CREMA D'ESPARRECS
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

13

ARRÒS AMB CARABASSÓ
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT NATURAL

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

17

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

18

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

19

BRÒQUIL SALTEJAT
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

20

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

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.

