

SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU

Juny - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I
PÈSOLS
FRUITA

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES
AMB MAIZENA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

4

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

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
CINTA DE LLOM AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

6

AMANIDA LIÉGEOISE (ENCIAM, MONGETA
TENDRA, PATATA, BACÓ)
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I
PEBROT
FRUITA

9

FESTIU

10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

11

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB Salsa DE
TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
FRUITA

12

VICHYSOISE
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, PASTANAGA I
CARBASSÓ
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CHIMICHURRI
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

WOK DE BRÒQUIL I SOIA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES XIPS
FLASH (GELAT)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



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.